

# மங்கையர் மலர்

ஜூலை '88 ரூ. 2/-

இலவச  
இணைப்பைக்  
கேட்டு  
வாங்குங்கள்





**என்றும் அழியாச் சுவைவண்ணங்கள்!**

லக்ஷ்மி சில்க் ஹவுஸுக்கு விஜயம் செய்தாலன்றி உங்கள் பட்டுப் புடைவைகளின் தேர்வு திறைவு பெறுவதில்லை.

வாருங்கள். 30,000க்கும் மேலான அரிய படைப்புகளிலிருந்து தேர்த்தெடுங்கள்.

**Silk House**

**லக்ஷ்மி சில்க் ஹவுஸ்**



மாதுமின், புகைவண்டி சாலை, திருச்சி, சென்னை 600 017.

உள்ளே லக்ஷ்மி சில்க் ஹவுஸ் (மதுரை) அமைக்கப்பட்டுள்ளது.



# ப்ளிச்சிங்



# வேக்ஸிங்

ப்ளிச்சிங்:

இந்தக் காலத்தில் வீட்டில் இருக்கும் பெண் களை வீட்டிலேயே வைத்துச் செய்வது... அங்கே அதிகம். அதிலும் நடுத்தர வர்க்கத்துப் பெண் கள் வெளியே செல்லும் போது காற்றிலும், வெயிலிலும், மழையிலும் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்குக் கெட்டுவதும் தங்கள் தோல் (சருமம்) வெயில், மழை இவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறதே எனக் கவனிய வேண்டும்? நிச்சயம் என்று. ஆனால் சருமம் பாதிக்கப்பட்டாலும் அதைத் திருப்பவும் மழை நிலைக்குக் கொண்டு வர வழியே இல்லையா? எனப் பல கவலைகளிலும் இவ் குறித்தும் கவலைப்படுகிறார்கள். இவர்கள் கவலைப்பய வே வேண்டாம். இவர்கள் கவலைக்குத் திருப்திக்கும் மாந்தராக "ப்ளிச்சிங்" உதவி கொடுக்கிறது.

"ப்ளிச்சிங்" என்று தனது சருமம் வெயிலில் அடிவாதம் அடைந்துப் போவதை மாற்றிப் மழைய நிலையைப் பெறலாம். ஆனால் இரகசியப் பொருட்களைக் கொண்டு செய்வதும் "ப்ளிச்சிங்" முறையினால் தனது சருமத்திற்குப் பல செடுகள் வர சாத்தியமாகிறது. இவற்றுள் தோலில் அலர்ஜி ஏற்படுதல், கரும்புள்ளிகள் தோன்றுதல் மற்றும் கண்ணில் தப்பித் தவறி விட்டு விட்டால் கண் பார்வையே போய்விடும் அளவிற்குக் செடுகள் விலகிவிடுவது, எனவே சருமத்திற்கு எவ்வித இடைமூலம் விலகவிடாமல் ப்ளிச்சிங்கினால் என்ன பலனை எதிர்பார்த்து நாம் செய்து கொள்வோமோ அந்தப் பயனை இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு செய்து கொள்ளும் ப்ளிச்சிங்கில் நாம் துறவு தவிர்த்தி அப்படியே பெறலாம். இந்த முறையிலே நாம் இவ்வகி அறவயல்களில் ஒன்றுகவும் வைத்துக்

கொள்ளலாம். இதனை நமக்கு நாமே எனத் தாமதச் செய்து கொள்ளலாம்.

முத்தானி மட்டி எனப்படும் பொருள் எல்லா இடங்களிலும் கிடைப்பது அரிது. இதனை செவ்வை, கோவை, பர்ப்பாள் போன்ற முக்கிய நகரங்களில் நாட்டு மாநிலக் கடைகளில் பெட்டு வாங்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இது பொதுவாகப் பழுதடைக்கப்பட்டது இல்லாமல் கட்டியாகக் கிடைக்கும். இதனைப் பொடி செய்து ஒரு பைசைக்கான அளவு எடுத்து அதனுடன் ஒரு மட்டியளவு எதுமிச்சம் பழச்சாறு, ஒரு மட்டியளவு தேன் கலந்து, பன்மீர் வீட்டு நன்றாகக் குழைத்துக் கொள்ளவும். முகத்தை நன்றாக அலசிவிட்டு வைத்து விட்டு இக்கலவை பிறவு கொண்டு உதவி இவ்வாறு ப்ளிச்சி செய்வது வேண்டிய இடங்களில் சமயாகத் தடவி விட்டு நன்றாக உலர்த்துவது அவசியமே. தனது தந்தை அகற்றவேண்டும். இப்பொழுது ப்ளிச்சி செய்யப்பட்ட இடம் ப்ளிச்சி இடமாகும்.

இதனைத் தவிரும் செயல் இவ்வாதவர்க்கு வாரம் ஒருமுறை விடுமுறை நாட்களில் குளிப்பதற்கு முன்பே மார்பு நோக்கியவோ நமக்கு தேரம் கிடைக்கும்போது செய்து கொள்ளலாம்.

வேக்ஸிங்:

பெண்களுக்குத் தலைமுடி வளரவில்லையோ என்ற கவலை ஒருமுறையிடுக்க தேவையில்லாத இடங்களில் - (கை, கால்கள், முகம், மேல் உதட்டில் மேற்புறம், தாளை) வளரும் முடி களை எப்படி அகற்றுவது என்ற கவலை மறு

புறம். இதற்கு அவர்கள் தாடுப் வழிமுறைகள் முறைவானதாக இல்லாவிடில் அதனால் விளையும் கெடுதல்கள் ஏராளம். உதாரணமாக ரேசர் கொண்டு எடுத்தால் முடி விறைவில் வளருவதோடு சமூகத்தில் தன்மை, நிறம் மாறி பிறகு கருவியே மாறி விடும். அதேபோல் இரகசியப் பொருட்கள் கவந்த முடி தீக்கும் கீழ்க்கள் நிறைவு வந்துள்ளன. இவற்றை உபயோகிப்பதால் சமூகத்தில் அலாதி ஏற்பட வழிபுண்டு. மேலும் சமூகம் நாளடைவில் நிறம் மாறி கருவியுடனாகக் ஏற்படும். நிரந்தர வழியான "எலக்ட்ரானிக்ஸ்" முறையோ, அக்டே செலவுக் கவியுட்பதோடு மிகவும் கடினமான ஒன்று ஆம்.

மேற்சொன்ன முறைகளைத் தவிர்த்து, சமூகத்திற்கு எய்வித கெடுதலும் ஏற்படாமல், அடிக்கடி செய்கு கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லாமல் சமூகத்திற்குப் பாதுகாப்பளிப்பதோடு மிகுதுவாகவும் அதன் நிறம் தொடர்பில் இருக்க முடிவாக தக்க கைவாழ்வு ஒரே சிறந்த எனிய வழி வேக்கலிங்.

முதலில் வேக்கல் எப்படித் தயாரிப்பது என்பதைப் பார்ப்போம்:

**வேண்டிய பொருட்கள்:**

1. ½ கப் சர்க்கரை,
2. ½ கப் எலுமிச்சம்பழச்சாறு,
3. ½ கப் தண்ணீர்.

**செய்முறை:**

சர்க்கரை, எலுமிச்சம்பழச்சாறு, தண்ணீர் முன்னையும் ஒன்றுக்கே கலந்து பதமான நிலில் பாத்திரத்தை வைத்துக் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். பாகு ஒற்றை நூல் பதத்தில் வர வேண்டும். அதற்குச் சிறிது பாலை ஆள் காட்டி விரலால் தொடரிக் கட்டை விரலோடு ஒட்டிப் பார்த்தால்

துணிமை போல் வரும். அப்பொழுது நகுதுணி எடுத்துக் குளிர்த்த நீரில் போட்டால் அது கருண்டு வரும். இதுவே சரியான பதம். உடனே இதற்கி ஆரம்பவுடன் சிறிது கிளிக் ரிங் சேர்த்து, பாட்டிலில் காற்றுப் புகாமல் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

**உபயோகிக்கும் முறை:**

நகு வேக்கல்கரண்டி வேக்கலை எடுத்து முடிவை அகற்ற வேண்டிய இடத்தில் முடி மழுங்கிய கத்தியால் முடி வளர்த்திருக்கும் திசையில் சமமாக அழுத்தித் தடவ வேண்டும். பிறகு ஒரு துண்டுத் துணியை எடுத்து அந்த வேக்கல் தடவிய பகுதியில் வைத்து உள்ளகையினால் தங்கு அழுத்தி விட வேண்டும். ஒரு நிமிடம் கழித்து துணியில் அடிப்பகுதியைக்கையினால் இறுகப் பிடித்துக் கொண்டு முடி வளர்த்திருக்கும் திசைக்கு எதிர்த்த திசையில் ஒரே இழுப்பு மிக வேகமாக இழுக்க வேண்டும். இப்பொழுது துணியைப் பார்த்தால் வேக்கல் தடவிய இடத்தில் உள்ள முடிகள் அனைத்தும்கலந்திருக்கும். அதே துணியை 2.5 தடவை வேல்வேறு இடங்களில் வைத்து அழுத்தி அந்த இடங்களில் உள்ள முடிகளை அகற்றப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த முறையினால் சமூகம் மிகவும் மிகுதுவாக ஆவதோடு முடி வளர்ச்சியும் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. வளரும் முடியும் முரட்டுத் தன்மையில்லாமல் மிகுதுவாக இருக்கும். இதை ஒரு மாதம் அல்லது ஒன்றரை மாதத்திற்கு ஒருமுறை செய்தால் போதுமானது. இதன் தொடர்ச்சியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. வளரும் முடியும் முரட்டுத் தன்மையில்லாமல் மிகுதுவாக இருக்கும். இதை ஒரு மாதம் அல்லது ஒன்றரை மாதத்திற்கு ஒருமுறை செய்தால் போதுமானது. இதன் தொடர்ச்சியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. வளரும் முடியும் முரட்டுத் தன்மையில்லாமல் மிகுதுவாக இருக்கும். இதை ஒரு மாதம் அல்லது ஒன்றரை மாதத்திற்கு ஒருமுறை செய்தால் போதுமானது. இதன் தொடர்ச்சியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. வளரும் முடியும் முரட்டுத் தன்மையில்லாமல் மிகுதுவாக இருக்கும்.

—மல்லிகா, பாச்சுதி.

**கல்கி ஜூலை 7**

**சொன்னதைச்  
செய்தாரா  
சீவாஜ்?**

**- COVER STORY -**

**கல்கி ஆகஸ்ட் 4**

**ஆண்டு மலரில்  
சத்தாரஞ்சன்  
அண்டிஸன்  
எழுதும்  
சர்க்கிரக் சொடர்  
ஆரம்பம்**

**விவசயம்**

**பயனவக்கும் ஸ்டெயின்லெஸ்  
ஸ்டீல் கிணினம்**



**புதிய**

**பால் அடங்கிய  
பாபெரக்ஸ்  
திட உணவு**

**இரண்டு முன்னர் வாங்கும்போது**

புதிய பாபெரக்ஸ் அதிக கலவைகளைது  
புதிய பாபெரக்ஸ் அதிக முழுமையானது

நீங்கள் வாங்குதல் வார்டும் ஒவ்வொரு கலவையும்  
உங்கள் பாலையில் வாங்கிவிடுதல் சிறந்ததுமே.



**உடல் நலத்தின் ஸாறாவில் - உணவு**

இவ்வாறு இருக்கின்ற சில வகையில் மட்டும்  
விசைவு உட்கொண்டிரு உட்கொண்டிரு உதவியும்.

CLARION/G/S/202 TVL



மதிப்புள்ள சில்வினைபே உபயோகியுங்கள்

பாத்திரங்களின் பளபளப்பை மட்டுமல்ல

பாதுகாப்பையும் எங்களால் மட்டுமே தரமுடியும்.

# சில்வின்

மற்ற விலையில் பாடர்களை விட  
எப்படிச் சிறந்தது என்பதற்கு  
காண்கங்கள்

- இத்தியை முதலிலும்  
நுழைப்பை பென்களின்  
கல்லாதாவைப் பெற்றது.
- விலையில் குறைந்தது.
- வளக்கு வித கடைகளில்  
கிடைக்கிறது.
- பென்களான  
ரகசயங்களைவை.
- விற்றுவான முகத்தில்  
பரிசோதிக்கப்பட்டது.
- S.S.I. இல் வரும்.



Stockist, please apply to

**ORION LAB**

5B/1 Kodambakkam High Road, Madras-600 017.

பிரகாசமான வெண்மை, அழக துளாவை, ஆடைகளின் பாம்பியுக்கு உகந்த வகையில்  
அரசாங்கத்தால் தயாரிக்கப்படும் CRO ஆயில் ஸ்ரீ சோயிஸ் மூலம் உரிமை பெற்றவர்கள்:

## நீலி பிருங்காதி தைலம்



கூத்தல் வளர்ச்சிக்கு  
சிறந்தது. முடி உதிர்வது  
நின்று கருமையாக  
நீண்டு வளரும்.

### “ஆனந்தா”

விலாசம் கவனித்து  
வரங்கவும், சென்னையில்  
காமதேனு சூப்பர்  
மார்க்கெட் மற்றும்  
எல்லா கடைகளிலும்  
கிடைக்கும்.

சென்னை தலை: 147, கர்சேரி வீதி, மைசூர், சென்னை-600 004

போன்: 74076

## ஆனந்தா வைத்தியசாலை

பழனி-624 601

எடுத்துக் கொள்வதில்லை. குழந்தைகள் நல்ல, நிறைய உணவுகள் உட்கொண்ட போதிலும், ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றம் இல்லாமல் இருப்பதைக் காண்போம். குழந்தைகளின் மிக முக்கியமாகத் தாக்குப்பவை தாக்குப் புழு, கொதிப்பு புழு போன்றவைகளாகும்.

### தாக்குப் பூச்சி

குழந்தைகள் வயம் கழிக்கும் போது உருண்டையான நீளப் புழுக்கள் வருவதைக் காணலாம். இன்று உலகத்தில் தான்மில் ஒரு பாகத்தினர் புழுக்களினால் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்கின்றனர். உணவுப் பொருள், கழும், கைகளும் அகத்தமாக இருந்தால் இவ்வியாதி பரவ ஆரம்பிக்கின்றது. குழந்தைகளின் கைதங்கள் அடிக்கடி வெட்டுவது மிக முக்கியமானதாகும்.



### அறிகுறிகள்

1. வயிற்றுவலி.
2. தீரணக் கோளாறு.
3. குடல்வால் நோய்.
4. உணவுக் குழாயில் தடை ஏற்படுதல்.
5. மூச்சு திணறுதல்.
6. சில சமயங்களில் இருமும் போது இரத்தம் வரக்கூடும்.
7. நோயில் தடிப்புகள் ஏற்படும்.
8. சில சமயம் மூக்கின் வழியாகவும், வாயின் வழியாகவும் புழுக்கள் வெளியேறும்.



66  
இது  
பெண்ணின்  
பிரச்சனை  
மட்டுமே  
என நினைத்த  
தனியாக  
ஒருத்தி -  
வலுதல் -  
தான்  
எவ்வளவு  
ஏதென  
எதிர்த்து  
முடிய  
விட்டாள்

39

கனின் தரிசைக்காகப் பல வழக்குகளை நடத்தி இருக்கிறேன்.

ஆனால் பெண்ணுரிமை எனச் சொல்கிற கிராமத்துக் களையால் இல்லாமல் போவதும், அப்படித் தமையாக இருக்கிறேன், மறு அடுத்த வேன் என்று சொல்வதும் இப்படிப்பட்ட தவறான போக்குகள் எனக்கு மனம் போடவில்லை...

"அப்படியானால் பெண்கள் இன்னதற்குக் கஷ்டப்படுகிறார்கள், அவர்களின் தரிசைக்காகப் போராடுவது பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்...?"

"நீச்செயமாக இன்னதற்குப் பெண்கள் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் மறைந்த நான் பிரதமர் திருமதி காந்தி சொல்வது போல இதில் பெண்ணின் ஸ்ரீராம் சிப்பண்டி திருவனம் தன்னுடைய புதிய அலுவலகத்தைச் சென்னைக்குக் கட்டிச் சென்றால் நினைத்தது. அவ்விதத்திற்கு வருமான தந்திரத்திற்கு சிறப்பித்திருக்கிறேன், ஆனால் சிப்பண்டிக்குப் பற்றிச் சொன்ன ஒரு விஷயம் மிகவும் யோசிக்க வேண்டியது:-

"இப்படிப்பட்ட சிப்பண்டிகளில் சீட்டுக் கட்டுப்பாடுகள் பெருமளவுதான் பெண்களே. அவர்களுடைய சேமிக்கும் எண்ணத்தால் தான் செலவுகளை, கசக்கிச் செல்லலாம் கருக்கிக் கொண்டு கணவனுக்குத் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ கட்டுகிறார்கள். சங்களுடைய வரவுக்கணக்கானார்கள் பெருமளவுதான் கஷ்டப்பட்டுச் சேமிக்க நினைக்கும் பெண்கள்தான், எனவே அப்படிப்பட்ட பெண்களை ஒரு போதும் எய்தித்திரைக்காதீர்கள், நான் ஸ்ரீராம் சிப்பண்டி அப்படிப்பட்ட திருவனம் என்று சொல்ல விரும்புகிறேன். இந்த விழாவை ஒரு சந்தர்ப்பமாக எடுத்துக்கொண்டு அப்படி எய்தித்திரைக்கும் சிப்பண்டிகளுக்குச் சொல்ல விரும்புகிறேன்" என்று.

பிரச்சனை, ஆனால் பிரச்சனை எனத் தனிமாக ஏதும் இல்லை. பொத்தத்தில் மனிதர்களின் பிரச்சனை என்றுதான் சொல்வோம்..."

"அப்படியானால் பெண்களுக்கு என்று தனிமாகப் பிரச்சனைகள் இல்லை என்பதற்கான...?"

"இது பெண்ணின் பிரச்சனை மட்டுமே என நினைக்க தனியாக ஒதுக்குவதைத்தான் என்னுடைய ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. பெண்ணை ஆண் தொருமைப்படுத்துகிறதில், சித்தவதை செய்கிறதில் எல்பிரீசன், அது முழுமையும் என்னவா? ஒரு பெண்ணை ஆண் கொடுமைப்படுத்தும் போதெல்லாம் அந்த ஆணின் பிள்ளை ஒரேயொருபெண்ணே இருக்கிறார்கள். அல்லது நேரடியாகவே பெண்ணை பெண்ணே கொடுமைப்படுத்துகிறார்கள். இந்தச் சமயத்தில் அமைதிமான இல்லறம் என்பது போய் ஆணை கஷ்டப்பட்டுச் செய்கிறார்கள்.

ஆகவே இது எல்லா முறைகளின் பிரச்சனை. இன்னொருவார்த்தைக்கொல்லப்போனால் மாறுபட்ட பிரச்சனை... இந்த வகையில் இந்தப் பிரச்சனையை நோக்கித் தீர்வு காண முடியும் போதுதான் பிரச்சனைகளுக்குச் சரியான தீர்வு காண இயலும் என நினைக்கிறேன்.

நான் இப்படிச் சொல்வதனால் பெண்களைப் புறக்கணிக்கிறேன் என்று அர்த்தம் இல்லை. அவர்கள் காலம் காலமாக சமுதாயத்தால் கலவி, பொருளாதாரச் சந்திரம் இல்லாமல் ஒருக்கப்பட்டு வருகிறார்கள். இது நாட்டிற்கு ஒரு பெரிய இழப்பு. எப்படி என்று சொல்கிறேன்.

இன்னதற்கு மொத்த மக்கள் தொகையில் சமையத் சலித்தத்திற்கும் மேல் பெண்கள், ஆக ஒரு நாட்டின் பாதித் தொகை மக்கள் கல்விப்பரிக் காலம் ஒருக்கப்பட்டு சமுதாய முன்னேற்றத்திற்கு சதவ முடியாமல் இருப்பார்களானால் அது சமுதாயத்திற்கு நாட்டிற்கு எல்லாவும் பெரிய தகவல்! அந்த நாடு முன்னேறும் வேகத்தில் பாதிமனது தாமதம் ஆகும் அல்லவோ?

ஆகவேதான் எங்களைப் போன்றவர்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறேன், இதைப் பெண்களின் பிரச்சனை எனத் தனிமைப்படுத்தி விட வேண்டித் திரை அடக்கி விடாதீர்கள். சமுதாய, நாட்டின் பிரச்சனை எனப் பொதுவாக்கி அவர்களின் முன்னேற்றத்திற்காகப் பாடுபடுங்கள் என்கிறேன்...

வழக்கறிஞருக்கே சரியான நோக்கம் ஆனத்தரமாகப் பெரிய அந்தப் பெண் மனிதருக்குப் பேச்சில் வேகம் இன்னும் குறைவில்லை. எனவே மெதுவாகப் பேச்சைத் திருப்பிவிடேன்.

"போது வாழ்விலே இருப்பதும் பெண்கள் பல பிரச்சனைகளைச் சந்திக்க நேருமே! நான்கு குழந்தைகளின் தாயான நீங்கள் குடும்பத் தலைவியாகவும் இருந்து கொண்டு, இந்தச் சமுதாயத்தில் பொது வாழ்வில் கொல்களிக்கச் செய்ய எப்படி முடிவாகும்?"



“கொஞ்சம் கஷ்டம்தான். ஆனால் என் குழந்தைகளுக்குத்தான் நான் முதலில் என் பதை மறப்பதில்லை. நான் இன்றைக்கு அளவச்சராக இருக்கலாம், நாளைக்கு இல் லாமல் போகலாம். ஆனால் என் குழந்தைக ளுக்கு நான் என்னைக்கும் அம்மாதானே...” என்று சிரிக்கிறார். பிறகு, தீவிரத்துடன், “...இப்படி ஆரம்ப நாட்களில் பொதுக் காரியங்களில் ஈடுபடுவது பெண்களுக்குக் கஷ்டம்தான். ஏன் சாதாரணமாக வேலைக் குச் செல்லும் பெண்ணைப் பிடித்துக் கொள் லோமே!”

ஒரு ஆண் அலுவலகத்திலிருந்து விட்டிருந் தவரும்போது வேலை முடிந்து வருகிறார். ஆனால் பெண்ணிற்கு வேலைகள் அலுவலகத் தோடு முடிவதில்லை. விட்டாலும் அவளுக்குக் கடமைகள் காத்துக் கொண்டிருக்கும். குழ் நடைகள் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இன்னொரு பெண்ணைத் திரும்பக் கண்டால்...

ஆனால் இவைபெய்கலாம் தெரிய குழந்தை கள் இருக்கும் ஆரம்ப நாட்களில்தான். அவர்களே பெரியவர்களாகி விட்டால் அத்தனை கஷ்டமில்லை. என்னைப் பொறுத்த வரை என் குழந்தைகள் என் கடமையின் களைதளப் புரிந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

திருமதி காத்தி கடப்பட்டு இரண்டுமூன்று நாட்கள் டெல்லி தகரமே கொத்தளிப்புடன் இருந்தது. திவரணப் பணிகளில் என்னை ஈடுபடச் செய்தார் திரு. ராஜீவ்காத்தி. பல ரும் என்னைப் பயனுத்திருக்கார்... ஆனால் அந்தச் சமயத்தில் என் குழந்தைகளே எனக்கு உற்சாகமூட்டினார்கள். நான் பஞ்சாபிற்குப் போய்விட்டு வந்தபோதும் உற்சாகத்தோடு வயிறுப்புப்பினார்கள்.

“நம்முடைய நாட்டுப் பிரதானமான அலர்களே நாமே கவனிக்காவிட்டால் வெறு யாரையாவ் கவனிப்பார்கள்...” என்று உற் சாகப்படுகிறார்கள்.

“பல பெண்தொகுக்கும் போல் மகளிர் கருத்தரங்குகளில் எல்லாம் கற்றுக் கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள். பல கலாசாரப் பெண்கள் யும் பார்த்திருப்பீர்கள். இன்றைக்கு நம்மு டைய கலாசார நிலைமை எப்படி இருக்கும் சொல்லுங்களேன். இதை ஏன் கேட்கிறேன் என்று விஞ்ஞித ரெண்டுக்கெட்டான் திரி லைமேய் இன்று இருக்கிறது... முழுமையாக மேலாட்டுக் கலாசாரத்தையும் பின்பற்ற முடியவில்லை. நம்முடைய பழக்க வழக்கக் களையும் பின்ப... என்று அலட்சியமாக நுதுக் குகிறார்கள். இப்படி ரெண்டுக்கெட்டான் பெண்கள் வளருவது சரியா...”

“நம்முடைய இளைஞர்கள் இப்படி ரெண் டுக்கெட்டானாக வளருகிறார்கள் என முழு மையாக ஒத்துக் கொள்ள மாட்டேன். ஓரளவு உங்கள் கற்று உன்மைவாக இருந்தாலும், அவர்கள் நம் கலாசாரப் பெருமையையு உரை ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்” என்றுதான் சொல் வேன்.

டெல்லியில் கல்யாணி மாணவர்கள் பிரத யி ராஜீவ் களை விட்டுவிடா அணிவ ஆரம்

திருமதி மார்சுரெட் ஆல்வா தனது பெண்ணின்பெயரின்துபாங்க்கணக்கு ஆரம்பிக்கச் சென்றார். இரண்டு பெண்களையும் பார்த்த வங்கி அதிகாரி இவருடைய கணவரை அழைத்து வரச் செய்தாராம்.

திருமதி ஆல்வா, “பிஷு பிஷு” வெணப் பிடித்துக் கொண்டாராம். “பாங்க் அக்கவுண்ட் ஆக்கல்தான் ஆரம்பிக்க வேண்டுமோ, உங்களுடைய எந்தச் சட் டத்தில் அப்படி இருக்கிறது?” என்றெல் லாம் கேட்டிருக்கிறார். கடைவெயில் இவர் லாசரெனச் சொன்ன பிறகு வங்கி அதி காரி ஆடிப் போய்விட்டாராம்.

—பி. எஸ். மணி.

பித்திருக்கிறார்கள் தெரியுமா? அது மட்டு மில்லை. நம்முடைய பழையமையான கலாசார பெருமையையும் உரை ஆரம்பித்திருக்கிறா கள்.

மேலாட்டில் தங்கிக் கொண்டு நம்முடைய கலாசாரத்தைப் பற்றிக் கேளியாகப் பேசும் இத்தியர்களே என்னால் ஒத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. நான் பெண்தொகுக்கும் போலிருந்த போது “என்ன திரிலாகம் நடக் கிறது இத்தியாவில்” என்றெல்லாம் பேசிய போது நான் பதிலுக்குக் கடுமையாகக் கூடப் பேசியிருக்கிறேன்.

“தங்கள் அறிவில் நெத்தவர்களாக இத்தியாவில் பிறந்து அந்தப் பாரதத்தை உயர்த்த உங்கள் அறிவைப் பயன்படுத்தவில்லை. அந்தப் பொறுப்புக்களினின்று கழன்று கொண்டு, உழைத்து திரிலாகம் செய்து இங் கேயே போராடும் ஏங்களுக்கு தங்கள் அறி வுரை சொல்கிறீர்களா?” என்றும் கேட்டிருக் கிறேன்.

எனவே நம்முடைய கலாசாரமோ, திர லாகமோ கேவிக்குரியதல்ல. நம்முடையது இறுதான் உலகம் என்று கண்டிட முடியாத பழைய பாரம்பரியம் மிக்க கலாசாரம்

66  
நான்  
இன்றைக்கு  
செய்யக்கூடாது  
இருக்கவாடி  
தானாகத்  
தீய்ப்பாறல்  
பேசுகலாம்.  
ஆனால் என்  
குழந்தை-  
களுக்குத்  
நான்  
என்றெல்லாம்  
செய்யக்  
கூடாது...



# அன்றாடச் சமையலுக்கு சூரிய அடுப்பு



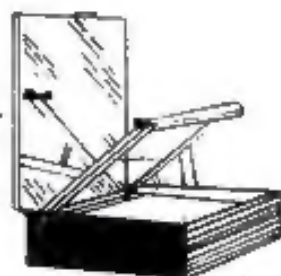
எரிபொருள் மிச்சமாகிவருது.  
போஷாக்குச் சத்து பராமரிக்கப்படும்.  
எளிதாகச் சமைக்கலாம்.

கூட்டுறவுச் சிறப்பங்காடிகளில் விடைக்கும்.  
அதோடு, ஸ்டேட் பாங்க் கடன் வசதியும் உண்டு.

அரசு உதவித்தொகை ரூ. 250 போக  
விசை ரூ. 322-50



தமிழ்நாடு நுகர்வோர் கூட்டுறவு இணையம்.  
சென்னை-93.



உங்கள் மாவட்டத்தில் நடக்கும்  
செயல்முறை வினாக்களைத் தக்கண்டு.  
பயன்பெறுங்கள்.

## மங்கையர் மலர் அயல் நாட்டு சந்தா விபரம்

|   | விமானச்<br>சூன் | கப்பல்<br>சூன் |
|---|-----------------|----------------|
| சலுதி அபிப்பா, சிங்கப்பூர், ஹாங்காங், 1 வருடம் ரூ. 130/- ரூ. 70/- |                 |                |
| சராஸ், சாடிக் குளவத், U. A. E., ஆறு மாதம் ரூ. 65/- ரூ. 35/-       |                 |                |
| தெர்மனி, திங்கிலாந்து, ஜாம்பியா, 1 வருடம் ரூ. 175/- ரூ. 70/-      |                 |                |
| தாமிரே, ஆன்ட்ரேலியா, மொர்ஷியன், ஆறு மாதம் ரூ. 82/50 - ரூ. 35/-    |                 |                |
| டபூகாப்பல், U S S R   |                 |                |
| அமெரிக்கா, கனடா, 1 வருடம் ரூ. 200/- ரூ. 70/-                      |                 |                |
| ஜியூனியன், ஆறு மாதம் ரூ. 100/- ரூ. 35/-                           |                 |                |

மற்ற நாடுகளிலுள்ள சந்தா விபரங்களுக்கு

மாளேஜர், மங்கையர் மலர்

ரேஸ் கோர்ஸ் ரோடு,

கிண்டி, சென்னை - 600032

என்று விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

கொண்டது. மற்றவர்களெல்லாம் காட்டு  
பிராண்டுகளாகத் திரிந்து கொண்டிருந்த  
போது நாகரீக மனிதர்களாக நாம் வாழ்ந்து  
கொண்டு இருக்கோம்.

இப்படிப்பட்ட ஒரு திருநாட்டில் பிறத்  
தோம் என ஒவ்வொரு இந்தியனும்,  
இந்தியக் குழந்தையும் பெருமைப்படுகிறபடி  
தாய்மார்கள் வளர்க்க வேண்டும். அப்படி  
நாட்டில் பற்றுடன் வளர்க்கப்படும் குழந்  
தைகள் பெரிளவர்களாகும் போது நம்மு  
டைய நாட்டிற்குத் திறந்த வாய்களாக இருத்  
திறவு என்பதில் சந்தேகமில்லை...

தாய் விடவில்லை, "பெண்கள் பிரச்சினை  
எனத் தளபிளாக இல்லை எனச் சொல்லிவிட்  
டார்கள். இருந்தாலும் பெண்களை எவ்ரு ல்  
எரிப்பது, விதவைகளை ஒதுக்கி வைப்பது,  
பெண்களை வேலு செய்க வேண்டி நினைப்பது  
இதெல்லாம் இருக்கிறதே. இதற்கெல்லாம்  
எந்த வகையில் தீர்வு காண முடியுமென  
நினைக்கிறீர்கள்?"

"இவ்வுறைக்கு 750 மில்லன் ரூபாய்கள் இருத்  
தென்கிறீர். அவற்றில் ஒரு மில்லன் ரூபா  
யைக் கொண்டுதான் 9 மி. மீ. ரீக்கர் இப்  
படிச் சொன்னவா ல் எல்லாம் பெண்களு  
ர் சேர்த்து எவ்மேல்பாயா தீர்க்க. நிச்சயமாக  
கொடுமைப்படும் பெண்களுக்காக நான்  
வாங்குகிறேன். ஆனால் இவ்வுறைக்கு உற்  
கணக்கில் திருமணங்கள் நடந்து சந்தோஷ  
மாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நம்  
முடைய சமுதாயம், ரூபாய்கள் அல்லவா

தான் கொட்டுப் போய் விடவில்லை என்று  
சொல்ல வகுக்கிறேன்.

பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு தீவரமாக  
என வரும்போது ஒரு வழக்கறிஞராக நான்  
இதைப் பார்க்கிறேன். பெண்களுக்குச் சம  
மான சோத்துரிமையும், கல்வி பொருளை  
தார கத்திரும் விடைத்துவிட்டால் அவர்க  
ளுடைய பிரச்சினைகள் தீரும். இதைப் பற்றி  
ஆறாடாகச் சித்தித்தீர்க்கலானால் நான் சொல்  
வது சங்களுக்குப் புகியும்.

அதேபோல் விதவைகளையும் ஒரு  
பெண் தூக்கி கொன்றுப்படுகிறாள். அந்நா  
யை விடுகிறாள். இவைவெல்லாம் நீங்க  
பெண்கள் பாதுகாப்புடன் வாழ ஆர  
காதே அவர்களுக்குத் தகுந்த எதிர்பாடு  
களைச் சொல் வேண்டும். ஒரு விதவை தறால்  
டையில் தங்கச் சேன்ற போது அவளுடைய  
ஊத்து வயது மகனுக்கு அனுமதி வழங்க  
மறுக்கப்பட்டது. அவன் குழந்தையை எங்கே  
தூக்கிப் போடுவான்?" நான் பிறகு பொராடி  
அவளுக்கு அனுமதி வாங்கிக் கொடுத்தேன்.

இப்படியான பெண்கள் அனாதையாக  
வாழ வாதுகாப்பு நிலைங்கள் எக். நம்  
நாட்டில் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகப் பெண்களை  
நான் ஒன்று போடுக் கொள்வேன். சங்க  
ளில் சேர் பெண்களை எங்குள்ள போலீஸ்  
நிலையங்கள் எடுக்கென நினைக்காதீர்  
கள்...



அட்டை வண்ணப்படம்  
மேலாக.





பாதுகாத்திள் என்ஸிள் என் பாசத்துக்குநீர் மகன், சன்சிடிரா இத்தக் காலகட்டத்திள் அத்த இளம் உன்னம் பனும் நேர்கண். தர்பாரிலா எனக்குத் தள்ள புரீவும்.

**“என் மகனுக்கு கோர்ப்பீர் வாங்கித்  
தர நான் முடிவு செய்தது ஏனென்றால்..”**

ஒரு சிறியிள வாழ்க்கையில் அபன் வயதுக்கு வரும் காலகட்டம் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். பயறும், வெட்கமும், தனிப்பும் நிறைந்து, உடலளவில் மட்டு மின்றி மனத்தளவிலும் அவன் பாதிக்கப் படும் நேரமும் அதுதான்.

நான் ஒரு தாய். இத்தக் கால கட்டத்தை அனுபவித்தவள். அதன் சிரமங்களை நன்கு உணர்ந்தவள். குழிப்- பிட்ட அந்த ஐந்து நாட்களும் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் ஏற்படும் சங்கடமும் தெரையிலும் எனக்கு நன்றாகவே தெரியும்.

இத்தகை வருடங்களாக, சன்சிடிரி பாது காப்புக்குத் தேவையானதை நான் விட்டிலேயேதான் தயாரித்துக் கொள்வேன். அது மிகவும் தர்மாங்கட- மான வேலைதான்!

மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்- காக நன்றாகத் துலைத்து, காயப்போட்டு- போதும் போதும் என்னுடைய விலும், அக்கம் பக்கத்தில் உணவள்களுக்குக் கூட, நமது 5 நாள் பிரச்சை விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு விடும். இத்தகை அவஸ்கைப் பட்டாலும்,

நமக்குத் தேவையான சாவிடரி பாதுகாப்பு கிடைக்கும் என்பதும் நிச்சயமில்லை. அது மட்டுமல்ல; எப்போது எந்த அசம்பாவிதம் நடந்து அவமானப்பட வேண்டி வருமோ என்று பயந்து நடுங்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

என்னைப் பொறுத்தவரையில் இதிலெல்லாம் ஓரளவு பழக்கப்பட்டுவிட்டேன் என்றே சொல்வலாம். தவிர, அந்தக் காலத்தில் சங்கடமான அந்த 5 நாட்களில் பெண்கள் வெளியே போவது என்கிற வழக்கமெல்லாம் அறவே கிடையாது.

**ஆனால் இப்போது காலம் மாறிவிட்டது... பெண்கள் மாதந்தின் அந்த 5 நாட்களில்கூட துடிப்பாக செயல்பட வேண்டியுள்ளது.**

ஆனால் இப்போது காலம் மாறிவிட்டது. இப்போது கேர்ப்பீ போன்ற கவீன சாவிடரி பாதுகாப்பு கிடைக்கும் இந்த காலில், என் மகளும் நான் இளம் பெண்ணாக இருந்ததைப் போலவே ஏன் வீட்டிற்குள் அடைப்பட்டுக் கிடக்கவேண்டும். நான் வளர்ந்த காலம் வேறு. என் மகள் வளரும் சூழ்நிலை வேறு. இன்றைய சிதுமிகன் மாதத்தின் அந்த 5 நாட்களில் கூட துடித்துடிப்பாக செயல்பட வேண்டியுள்ளது.

என் மகளைப் பாருங்களேன். அவள். நான் இளம் பெண்ணாக இருந்த காலத்தில் செயல்பட்டதைவிட மிக... மிக சுறுசுறுப்புடன் செயல்பட வேண்டி வருகிறது... படிப்பு விஷயத்திலும் சரி, இதர வேலைகளிலும் சரி. நாங்கள் இருந்ததைப் போல என் மகளையும் வீட்டிற்குள் முடக்கிப்போட நான் விரும்பவில்லை.

அதனால்தான் நான் கேர்ப்பீவைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். என் மகளின் தடிப்புக்கும் துள்ளலுக்கும், கூட்டத்—துக்கும் ஒட்டத்துக்கும் நடு கொடுக்கும் இணைமரியாத் தோழி கேர்ப்பீ.

முக்கியமான அம்சம் என்னவென்—றால் கேர்ப்பீ ஒரு ரெடிமேட் நாப்பின். துணிகளையும் பஞ்சையையும் வைத்து மடித்து, கோததை வீணாக்கும் தொல்லை கிடையாது.

நான் அந்தக் காலத்தில் செய்தது போல் என் மகள் துடைத்து, காயப் போட்டு, சங்கடப்பட வேண்டியதில்லை. தேவையான நேரத்திலே சட்டென்று புத்தம் புதுசாக, சுத்தமான ஒரு நாப்பின்னை எடுத்து அவள் உபயோகிக்கலாம்.

ஒரு விஷயத்தை நான் ஒப்புக்கொண்—டாக வேண்டும். முதலில் எனக்கு இத்—தகைய ரெடிமேட் நாப்பின்மீது கொஞ்சம் அவநம்பிக்கை இருக்கவே செய்தது. ஆனால், இப்போது என் மகள் மாசாமாசம் கேர்ப்பீ பயன்படுத்தி மகிழ்ச்சியோடு இருப்பதைப் பார்த்ததும் எனக்குப் பூரண நம்பிக்கை ஏற்பட்டு விட்டது. தேவையான சாவிடரி பாதுகாப்புக்கும், அசம்பாவிதம் ஏதுவும் நடக்காமல் தடுக்கவும் சாவிடரி நாப்பின் பெரிதாக, கனமாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் என்னை வந்தது தவறு என்பது இப்போது விளங்குகிறது.

கேர்ப்பீ உபயோகிப்பதால் உணர்—வதாக என் மகளை சொல்கிறாள். பயமின்றி, கவலைமின்றி வெளியே சுற்றவும் முடிகிறது என்றும் கூறுகிறாள். அப்பாடா! எனக்கு ஒரு கவலை விட்டது.

கேர்ப்பீ பயன்படுத்துவதில் சிரமமோ சிக்கலோ எதுவுமே கிடையாது. இதனாலேயே என் மகளுக்கு எந்த விதமான பிரச்சினையும் இல்லை. அதைக் குறித்து நான் சந்தோஷப்படுகிறேன்.

எனக்குக் கிடைக்காத ஒரு சுதந்திரமும் பாதுகாப்பும் கேர்ப்பீ மூலம் என் மகளுக்குக் கிடைத்திருப்பதைப் பார்த்துப் பூரிப்படைகிறேன். ஒரு பெண்தான்—அதுவும் ஒரு அன்னைதான்—என்னுடைய மன உணர்வுகளைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

காலத்தோடு நாளும் மாறியாக வேண்டும். அதுவும் நமக்கு அதிக சுதந்திரமும் பாதுகாப்பும் தருகிற கேர்ப்பீ வடிவிலே அந்த மாற்றம் இருக்குமானால், அதை நாம் வேண்டாம் என்று ஒதுக்குவா—

னோ?



கிடைக்கிறது. 10 உள் 10 நாட்கள் மீதம்  
கிடைக்கிறது. 10 மீதம் 35 உள்  
பெருமளவும்  
தடிப்பு கிடைக்கிறது. 64 x 10  
10 உள் மீதம்

கேர்ப்பீ சாவிடரி நாப்பின்கள்—  
பூனை ககம், பசியூரண பாதுகாப்பு  
—மாறுகின்ற காலத்துக்கேதிர  
மகத்தான வசதி.

Johnson & Johnson



விசய்க் கமலர்

பார்வையெண்டில்

நட்சத்திரங்கள்

பெற்றோர்களுக்குப் பெருந்தொல்லைதரும் மாதம் ஐதம் மாதம். பன்னிகளும் கல்லுளிகளும் நிறக்கும் சமயத்தில் பீஸ். புத்தகம் என்று பல தூறு ரூபங்கள் செலவு செய்ய தேரிட்டுப் பொருளாதார நெருக்கடியில் அவதிப்பட வேண்டியிருக்கிறது. எஸ். கே. ஜி. முதல் கல்லுளி வரை குழந்தைகளுக்கு அட்டிஷன் வாங்க வேண்டிய நிலையில் இருப்பவர்களுக்கோ, மல வேதனையும் அபிச்சையும் சேர்ந்து கொள்கின்றன.

300 ரூ. இருந்தால் 3000 அப்ளிகேஷன் பார்வுகள் அச்சடித்து ரூ. 10 வீதம் விற்கிறார்கள். டெஸ்டுகள், டொனேஷன், இப்பாசிக் என்று பலவிதத் தொகைகள், பி. ஏ. பி. காம், பி. எஸ்.ஸி. என்று கல்வி அட்டிஷன் வேண்டுகோள் ஒரே சமயத்தில் ஏழெட்டு கல்லுளிகளுக்கு விண்ணப்பிக்கவேண்டியுள்ளது. விண்ணப்பத்தாளின் விலை, சர்ட்டிபிகேட்டுகளைக் காப்பி எடுத்து செலவு. தபால், பஸ் செலவுகள் என்று அனுகூலிய செலவுகள் எண்ணில் அடங்காது. பெரும்பாலான கல்லுளிகள் எத்தனை அதிக மார்க்கு வாங்கினாலும் இன்டர்யூ கார்டு அனுப்புவதில்லை.

மாணவ மாணவிகளுக்குப் பெற்றோர் எல்லாம் கல்லுளிகளை முற்றுகையிட்டு கீழ்வில் நின்று பிரிசனியாலைக் கண்டு கெஞ்சிக் கூத்தாடி இடம் பிடிக்க வேண்டிய நிலை. இப்பேத அவலமும் ஒன்று வயதுக் குழந்தையை எஸ்.கே. ஜி.யில் சேர்க்கும்போதும் இருக்கிறது என்றால் இங்கே கல்லுளி மற்றும் பன்னிக்கூடம்

கள் இவங்கும் முறையில் எங்கும் கொள்முத இருக்கிறது என்று அரித்தம். கல்லுளிகளில் இடங்களுக்கு ஒட்டு மொத்தமாக ஒரே இடத்தில் விண்ணப்பங்களை வாங்கி தகுதிக்கும், வசதிக்கும் ஏற்றபடி கல்லுளிகளை யுனிவர்சிட்டியே தீர்மானித்து இடம் ஒதுக்கலாமே! பணம் பிறங்கும் பளவிகளைப் பெற்றோர்கள் புறக்கணித்தால் தான் எல்.கே.ஜி., யு. கே. ஜி., பகல் கொள்ளைக்கு ஒரு முடிவு ஏற்படும். சில தனியார் பன்னிகளை விட கார்ப்பரேஷன் பன்னிகளை மேல்!

\* \* \* \* \*

டிசம்பர் தேர்தலில் பார்லிமெண்டுக்கு அரை டஜன் சினிமா நட்சத்திரங்கள் இந்திரா காங்கிரஸ் கார்டில் நின்று வெற்றி பெற்றனர். இவர்கள் பார்லிமென்ட் களப் பிரஸராகி ஆறு மாதங்களாகின்றன. ஒரு தண்ட பட்டுத் தொடரும் நடத்தேறி விட்டது. மக்கள் பிரதிநிதிகளாக பார்லிமென்டில் அலங்கரிக்கும் சினிமா நட்சத்திரங்களில் சாதனை என்ன? ஒன்றுமே இல்லை எனலாம். கையாறுநி மாலா ஒரே குழை பெற்றனர். விஷயம் புதிதாய் எதுவுமில்லை. அமிதாப் பச்சன் பார்லிமெண்டுக்கு வந்து போவது அபூர்வம். கனிலத்த மீண்டும் சினிமா பிஷ்டு வேலை சவனம் செலுத்த ஆரம்பித்து விட்டார்.

சமீபத்தில் அமிதாப் பச்சன் ஒரு பத்திரிகைப் பேட்டியில் "என்னை அரசியல் களத்தில் இருந்து விட்டுவிட்டார்கள்" என்று வருத்தினாராம். அவரைத் தேர்த்தெடுத்த அலகாயாத் கொகுதி ஒரு "குப்பைமேடு" என்றும் வாணித்தாராம். இளதப் படித்த உ. பி. காங்கிரஸ் கட்சியினர் சிலர் அமிதாப் பச்சனை வகையாகக் கண்டித்து அறிக்கை விட்டார்.



‘அரசியல் ஒரு சக்தி என்றால், அலகாபாத் ஒரு குப்பையேடு’ என்றால், அமிதாப்ச்சன் அரசியலுக்கே வந்திருக்கக் கூடாது. ராஜி னுமா சேய்ய வெண்டூர்’ என்று கூறி ‘அமிதாப் மீது நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்’ என்று கைசெய்யுத்து வேட்டையில் இறங்கினார். சண்டைக்கு யூன் நின்றவர் மத்திய நிதி அமைச்சர் லீ. பி. சிங்கின் சகோதரர் குருபக்சு சிங் என்பவர் இதை வைத்து லீ. பி. சிங்குக்கும் அமிதாபுக்கும் ‘வடாய’ என்று சில பத்திரிகைகள் எழுத ஆரம்பித்தன.

அமிதாப் ராஜீவ் காந்தியின் அத்தியந்த நண்பர், “இந்த அர்த்தத்தில் நான் எதை யும் சொல்லவில்லை” என்று பிள்வாங்கியதை ஒட்டி அமிதாபுக்கு எதிராக யாரும் சர்க்கரை இளப்ப வேண்டாம், தொடர்ந்து செய்தால் அவர்கள் மீது ஒழுங்குநடவடிக்கை எடுக்கப்படும்” என்று உட்கித் தலைமை எச்சரிக்கை செய்துள்ளது.

கடைவியாக வந்திருக்கும் செய்தி! தெற்கு வேதனையால் கருதுகிறது. கடைவிலிருந்து புறப்பட்ட ‘ஜெம்போ ஜெட்’ விமானம் தடுகாணத்தில் வெடித்து 328 பேரை உயிரோடு பொக்கிவிட்டது. அதில்தான் எத்தனை மறைகள்: எத்தனை பொறியியல் வல்லுநர்கள்; குழந்தைகள்; பெண்கள், ‘பாய்’ வெடித்தபோது, என்ன சதியோ, என்ன விபத்தோ..... அவரவர்கள் நாட்டிற்குள் நீர்ந்துக் கொள்ள வேண்டிய பிரச்சனைகளுக்காக இப்படியா சர்வதேச சீதியில், ‘கொலைகாரர்’ களாக மாறுவார்கள்? நம் நாட்டிற்கு அறிவு ரீதியாக எவ்வளவு நஷ்டம்?

குழந்தைகள் பிளையோ என வெறிகொட்டி மூலம் கொக்கி போட்டு இழுத்தபோது உதோ ஒரு குழந்தை வைத்திருந்த பொம்மை கிடைத்ததாம்!.

பயங்கரவாதிகளைக் கட்டுப்படுத்தசென்ற மாதம் பார்லிமெண்டில் பயங்கரவாத நட

வடிக்கைகள் தடுப்புச் சட்டம் ஒன்று அமலானது. இதன்படி பயங்கரவாத இயக்கத்தின் சேர்ந்திருப்பவர்களும், கொலை, தவைப்பு ஆகிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுபவர்களும் மரண தண்டனை விதிக்கப்படுவார்கள்.

ஆனால் வெறும் சட்டம் மட்டும் சமூக விரோதச் செயல்களைத் தடுத்துவிட முடியாது. பயங்கரவாதிகள் பால் அனுதாபம் காண்பிக்கக் கூடாது. பொது மக்கள், குறிப்பாக சீக்கிள சமூகத்தினர், தவறான பயங்கரவாத வழியில் செல்லும் இளைஞர்களை எச்சரித்துக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

சீக்கியரின் கோரிக்கைகளையும் தீவிரமாக ஆராய்ந்து ஏற்கெனவே ஒப்புதல் அளிக்கப்பட்டவைகளை அமலாக்க வேண்டும். குறிப்பாக பஞ்சாப் மாநிலத்துக்கு சண்டிகார் நகரைச் சொந்தமாக்குவதோடு ஹரியானாவுக்கும் பஞ்சாபுக்கும் இடையே நதிதீர் நகரூப பிரச்சினையை சீக்கியர் கோரிக்கைப்படி நடுவர் தீர்ப்புக்கு விட வேண்டும்.

இத்திராகாந்தியின் கொல்குப் பிறகு பூக்லிஜும், பிற தகரங்கலிலும் ஏராளமான சீக்கியர் கொலையுண்டார்கள்; அவர்களுடைய சொத்துக்கள் நாசமாக்கப்பட்டன, ஒரு அரசியல் கட்சியினரின் தூண்டுதலால் நான் இந்த அரசாங்கம் நிகழ்த்து என்று சீக்கியர் குற்றம்சாட்டுகின்றனர். இவ்வுறியு விசாரணைக்கு ஏற்கெனவே ராஜீவ்காந்தி உத்தரவிட்டுள்ளார். தூண்டுதல் குற்றம் காட்டு உண்மை என்று தெரிந்தால் சொந்தக் கட்சியைச் சேர்த்தவர் என்பதையும் பாராது குற்றவாளிகளைக் கடுமையாகத் தண்டிக்க வேண்டும்.

அமெரிக்காவிலும், பிரிட்டனிலும் சீக்கியத் தீவிரவாதிகளுக்கு ஆதரவாக சில சீக்கியத் தலைவர்கள் செயல்படுகின்றனர். ஆயுதங்கள் மற்றும் பணம் அனுப்பி தூண்டி விடுபவர்களும் இவர்களே. அவர்கள் மீதும் இந்திய அரசு அத்தந்த அரசுகளை நடவடிக்கை எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

- ராஜ்கமீஸ்

# புரீசு ஒரு மர்க்ஸ்!

சமையலறைவெறும் சமையல்குதையே ஏன் அறை மட்டுமல்ல.. அங்கு எத்தனையோ கவைவாண சம்பவங்கள் நடத்திருக்கலாம். உங்கன் விட்டுத் சமையலறையில் நடந்த கவைவாண சம்பவத்தை எழுதுங்களேன்.

சிறந்த சம்பவத்திற்கு ஒரு பரிசு: கிருஷ்ண மிக்ஸ்.

பிரகரமாகும் சம்பவங்களிற்கு வழக்கமான சன்மானம் உண்டு.

கூலிட் தேதி: 15-7-85



# இளமையும், வலிமையும் இருபதில் மட்டுமல்ல—அறுபதினுமுண்டு!

பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் இயற்கையின்  
இன்ப இரகசியங்களைப் பகுத்துணர்ந்து  
ஆராய்ந்த பண்டைய சித்தர்களின்

## காயகல்பம்



ஆண்மகனும்  
என்றால்  
பெண்மகன் எதுவும்  
இல்லை



விஞ்ஞான முறையில் மீண்டும் தயாரிக்கப்படுகிறது.  
தங்கபல்பம் ஆடங்கியது.

- உமிழ்ச்சிவம், மனநிலைமயம், எலும்புகளில் துள்ளி எழுவதால்  
துள்ளி செல்கிறது!
- மனம் மோகம் உடல் தளர்ச்சி கிடைக்கிறது, உறவுமே ஊட்டுகிறது!
- கொடியபுத்தையாகிய உடல்களில், இரத்தத்தை நிறைப்படுத்துகிறது!

- சேலா இரத்தத்தைச் சீர்படுத்து, உடம்பைக் கோளாறுகளில் இருந்தில்கிறது!
- ரோகம் உதிர்ந்து எகிறிக் கொண்டு, ஆரோக்கியத்தை தளர்க்கிறது!
- பெண்களின் மயோகம், கருவியைப் போக்கிப் புத்துணர்ச்சி தருகிறது!
- உடல்களில் மூலமாயாக, உறுதியாக உடம்பும், மென்மையும் காண்புகிறது!
- இரத்தமும், உறுதியும் இளமையும் உறவுமே உறவு உறவு செல்கிறது!
- 125 க் ரூபாய்க்கும், உறுதியில் எல்லாம் அருமையாகிறது!

கிரேஷன் ஹெர்பல் ப்ராடக்ட்ஸ்

55, துரைஸ் ரோடு, புதுப்பேட்டை, சென்னை-2.

சென்னை-2, துரைஸ் ரோடு, புதுப்பேட்டை, சென்னை-2.

தொலைபேசி: 245882

தொலைபேசி: 245882

கிரேஷன் ஹெர்பல் ப்ராடக்ட்ஸ், துரைஸ் ரோடு, புதுப்பேட்டை, சென்னை-2, தொலைபேசி: 245882, சென்னை-2, துரைஸ் ரோடு, புதுப்பேட்டை, சென்னை-2.

STOCKIST: HOMIOPATHIC DRUG CENTRE, 1, Corporation Shopping Complex, Behind Upperpet Police Station, Tank Bund Road, BANGALORE-560009. Phone: 245882.

மதுரை: K/s. GOVINDARAJU MILAI (S) PTE. LTD., Serangoon Road, SINGAPORE.

என் கையன் சரிவாகப் பதக்கம் வாட்டென் என்லிருன். சொன்ன பேச்சு கேட்க வாட்டென் என்லிருன். விட்டிருந்து அடங்குவதில்லை. 7-ம் வகுப்பு பாஸ் செய்திருக்கிருன். இவனை மேற்கொண்டு எடுத்துப்பள்ளியில் சேர்க்கலாம்?

சரிவாகப் படிக்கவில்லை. அடங்கவில்லை என்பதில் என்வாய் பெற்றோர்களுக்குத் தவறு சரிவாதி அடங்கவில்லையென்று. முழுமையாக எடுத்து வாட் சொல்லுப் அளவு சிவ பெற்றோர்கள் தவறு செய்திருக்கிறார்கள். சிறு வயதிலிருந்து தழிவாகிய அடங்கி இருக்கி அடிமைகள் போல வளரப்பெற்று, பிற தழிவாகியவர்களைச் சந்தி ஒப்பிட்டுப் பேசுவதும் குழந்தைகளில் பணத்தின் செறுவாமை வளர்க்கின்றன.

இவ்வென்றால் மிகவும் செல்வம் கொடுந்து. குழந்தை பிடிவாகிய பிடித்தால் வானவாக இருக்கிடக் கூட வாய்க்கிட

அவன் அளவுக்குள் இருப்பது தெரியாதது போல பக்கத்து வீட்டுக்காரிகள். "எங்க ரவி திரும்பப் போயுப்போனவன் தெரியுமா? அண்ணிக்குப் பார்த்துக்கூட" என்று அறிய்ப்புகூட. எங்க கையன் தங்கன் தடத்து வதில்தான் இருக்கிறது. இதற்கென்று தனிப் பள்ளி எதுவுமில்லை.

ஏ. மேலி.

சென்னை-10.

எனக்கு வயது பத்தொன்பது. நான் மிகவும் ஒல்லியாக இருக்கிறேன். என் உடலில் சாதம் பிடிப்பிற்கு ஒரு வழிகூறுக்கேனா?

காய்கறிகள், பொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகள் சாப்பிட வாட். கன்னம், பரிப்பு இவற்றிற்கு மசாதி கொடுக்கலாம். அவரவர்க்கு ஏது போல இவ்வென்றால் வகுத்தப்பாடுப் போது தங்கன் ஏன் இப்படி வகுத்தப்படுகிறீர்கள்? திகாரமாக ஒல்லி இல்லாத வரை தங்குதாயே?



டி. சார். ரமேஷ்

# குகர்சு

## என்ன செய்வது?

கொடுத்து விடுவது எனச் சிலர் இருக்கிறார்கள்.

முழுமையானவர்களுக்குத்தான் கொடுத்துப் படி. பிறகுதான் குழந்தைகளுக்கு அவர் சில மும் வளருகிறது. இவ்வைய வளர்த்து இரண்டு கொடுக்கலாம் வயது எவ்வாறு பிறகு ஏதில் பூதகாரமாகி எதற்கெடுத்தாலும் பெற்றோரை எதிர்ப்பது என்று மாறுகிறார்கள்.

தங்கன் பின்னைவைப் பொறுத்தவரை கொஞ்ச நாட்களுக்கு அவனைப் பற்றிப் புகார் செய்வதைபோல. விமரிசனம் செய்வதையோ விடுங்கள். என்ன செய்தாலும் கண்டு கொள்ளாமல் விடுங்கள். ஒரு மாதம் போன் பிறகு தங்கன் விடு விவகாரங்களில் (பிராமணியேஷன்)லாங்கிலா நல்லா இருக்கிறார் ரவி? என் கிபிரண்ட் வீட்டை என்ன வாய்க்கூறுக? என்பன போன்ற சிறிய விஷயம் கூடப்போதும் ஆயோசனைகளுக்கள். திட்டமிட்ட அவனுடன் பழகங்கள். அவன் செயலும் காரியங்களும் பாராட்டி உற்சாகம்

சாவித்திரி.

கன்னக்குறிக்கி.

எனக்கு முக்கியம் மீது சொர சொரப்பாகவும், முன்ன முன்னாகவும், மேலும் தாடை விறும் அந்த மாநிலி உன்னது. இது எதனால் வருவது? நான் அழகாக விளங்க என்ன செய்க வேண்டும்?

சுமந்த சதுரம். ஸ்வாமிநிம், ஏ. ச. சத்து இல்லாததுகூடும் முகத்தில் இப்படிப்பட்ட தொல்லைகளும் அவதரிப்படுகிறீர்கள். கிணர். காய்கறிகளுடன் இருப்பு. ஸ்வாமிநிம் சத்து மாத்திரைகளைச் சாப்பிடலாம். நவ தரமான கிரீக்களை முகத்திற்கு மேன்மைவாகத்தடவிதுறைந்தபடி. எரப்போடுங்கள். இரவில் வெண்ணையைத் தடவி கிரீயில் பவத்த மாவினும் முகத்தைக் கழுவங்கள். கிணரவில் முகம் மேன்மைவாக மாறும்.

ஆர். விஜயலட்சுமி.

குதுபி.

எனக்கு வயது 19. இவ் வகுக்க விடுவோ எனது உடல் மிகவும் குடாகவும்



உண்மையால், அசைவமம்விஷயம் எளிதினது-  
தலையில் மிகவும் பொருகு உன்னது. குடி  
நாக்கு வகுட்டகனாகக் கொட்டுகிறது. மாத  
விவக்காரும் பொது வயிற்றுவித தாக்க குடி  
வாய்மலுள்ளது. இதற்கு என்ன செய்க வேண்  
டும்?

இரத்தக் குறைவால் ஏற்படும் அனீமியா  
வினால் அவதிப்படுகிறீர்கள். இரத்தச் சத்து,  
மாத்திரைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். உண்  
மில் அதிக அளவில் பால், தயிரைச் சேர்த்துக்  
கொள்ளுங்கள். உடல் வலிமை பெறுமா  
ளால் உங்களை உடல் கொள்ளுதல் தானு  
கவே சரியாகிவிடும்.

மேஜர் தாகம், 10 ரோடு-10.

சமீபத்தில் என் தம்பர் ஸ்கூட்டரில்  
சென்று கொண்டு இருந்த போது ஒரு உடல்  
பல் அவர் சிறு மோதி விட்டது. குதவித்  
பயத்த அடி உயிருக்கு ஆபத்து இல்லை.  
ஸ்கூட்டர் ஸ்கூயர்ஸ் மாலையில் இட்டது. தவறு  
டவுள் பல் புகாரை மீதுதான்.

அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் புகார்  
செய்தும் இன்றுவரை ஒரு நடவடிக்கையும்  
அவர்கள் எடுக்கவில்லை. பஸ் உரிமையாளர்  
என் தம்பரிடம் துந்தாவிரம் ரூபாய் தந்து  
விடுகிறேன் என்று பிடிவாதமாகக் கூறுகிறார்  
என் தம்பர் என்ன செய்வது என்று தெரி  
வாமல் விதிக்கிறார். இதற்கு அவர் என்ன  
செய்ய வேண்டும்?

உங்களுடைய தம்பர் புகார் செய்ததைக்  
காவல் நிலையத்தில் பதிவு செய்திருக்கிறார்  
கனா என்பார்கள். பதிவு செய்கப்பட்ட  
அந்த வழக்கை அடிப்படையாகக் கொண்டு  
மோட்டார் வாகனச் சட்டப்படி உங்களுக்கு  
நிதிமன்றத்தில் மனு செய்வலாம்.

ஒவ்வொரு பஸ்ஸும் அவசியம் இன்  
வரீர் செய்யப்பட்டிருக்கும். எனவே பஸ்  
வின் உரிமையாளர், இவ்வாறான உம்பென்  
இவற்றின் மீது வழக்குத் தொடரலாம்.

உங்களுடைய வழக்கை அடிப்படைய

சின் உடல் எனும், கணத்தினால் ஏற்பட்ட  
மருத்துவ, சனவு, மன வருத்தச் செயல்கள்,  
விபத்தினால், தற்செயல், எதிர்செயல் சம்பாதிப்ப  
தண்டங்கள், குடும்பத்தாரின் பாதிப்பு எனப்  
பல வகைகளில் விவசித்து நிதிமன்றத்தில்  
தொடரலாம்.

சரஸ்வதி சாமல், சென்னை-78.

நான் ஒரு விதவை, மனமான இரு பெண்  
களும், பின்னர் பித்தக்குத் ஒரு பெயரணம்  
இருக்கிறார்கள். நான்கு வருடங்கள் முன்பு  
இவ்வுலகில் போர்முகிடுத்து எனக்கு ஒரு சிறு  
மகன் "அலாட்" ஆனது. தவிர ஒரு  
காகக் கட்டி வருகிறேன். மூன்று வருடங்  
களுக்கும் அந்த மகனில் விடு கட்டவில்லை  
எனறும், மனைகைத் திரும்ப எடுத்துக்  
கொண்ட (இவ்வுலகில் போர்முகி) சட்டப்படிப்ப  
தாக்க கொடுக்கிறார்கள். எனக்கு வேறு  
சொத்தொ, பணமோ ஒன்றும் கிடையாது,  
சுயமன் வேங்குதும் போன பின்புதான்  
விடு கட்ட முடியும் என்று நினைவில் இருக்கி  
றேன். இதை இவ்வுலகில் போர்முகித்து தெரி  
வித்து, என் சுயமன் வேங்குதும் போன  
பின் விடு கட்ட அனுமதி கேட்டால் கொடுப்ப  
பார்க்கனா? நான் என்ன செய்க வேண்டும்?

விட்டு வசதி வாரியம் நீங்கள் கூறியுள்ள  
படி விதிகள் அமைத்திருக்கின்றது உண்மை  
தான். ஏனெனில் விட்டு வசதி வாரியத்திடம்  
குறைந்த விலையில் வாங்கி இவையே வியா  
பாரமாகச் சிலர் தவறாகப் பயன்படுத்து  
வதால்தான், உங்களைப் போன்றவர்கள்  
குடும்ப நிவாரணம் விளக்கி மனு செய்து  
கொண்டால் நிச்சயம் பரிசீலிப்பார்கள்.

அனாதையும் விடச் சிறிய அளவிலாவது ஒரு  
அநாதைக் கட்டலாம். பெரியதாக விடு கட்ட  
வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. பத்துக்குப்  
பத்து ஒரு சும் போடலாம். பல வாகனக்  
தாரர்கள் விடு கட்ட அட்வான்ஸ் தருகிறார்  
கள். ஏதோ ஒரு கட்டிடம் இருக்கிறது எனக்  
கான் பித்திரிகளானால் விட்டு வசதி வாரியம்  
அனாதைச் சவனிக்குமே!

## கீம்மாத கீல்ஸ்த்தரசி ரீபாட்டி

பொருள்: புதுவகைக் கடைச் தேத்: 15-7-85

சகமயல் கூப்பன்

..... என்ற தலைப்பில் சகமயல்  
குறிப்பை கித்துடன் அனுப்பியுள்ளீர்கள்.  
இச் சகமயல் குறிப்பு கிதுவரை எந்தப்  
பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும்  
விவரிவானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கைவியாப்பம்

இப்போது  
கிடைக்கிறது

# ::ப்ரெஷ்

தேங்காய் எண்ணெய்  
100% தூய்மையானது.  
"மைக்ரோ-பில்டர்" செய்யப்பட்டது

"அக்மார்ச்"  
—இந்த முத்திரையைத்  
தாங்கி வருவது  
::ப்ரெஷ் மட்டுமே.



கண்ணுக்குத் தெரியாத துண்ணிய அறுக்கு மறதும் கண்ணில்  
பொருட்களாகக் கூட "மைக்ரோ-பில்டர்" வறியை வடிக்கப்பட்டிரு  
தூய்மையான வருகிறது. ப்ரெஷ் ஆகவே அது மேலும் நீடித்த  
காலத்திற்கு "அவ்றெடுத்த எண்ணெய்" ஆக  
"ப்ரெஷ்" ஆக நினைத்திருக்கிறது.



ஆர்.டி. ஆயில் ப்ரொடக்ட்ஸ் லிமிடெட்.,  
தலைமை அலுவலகம், ஆரம்புறை, கோளா  
தொழிற்சாலை, கோயமுத்தூர்-641 008

இந்தியாவின் கொப்பரை வர்த்தகத்தில் மிகப்பெரிய  
பிறுவனத்திடமிருந்து வருகிறது ப்ரெஷ்.

எப்படியாவது தன் பெண்ணைக் கல்யாணம் செய்து அனுப்பி விட்டால் போதும் என்று துடிக்கும் பெற்றோர்களே, இந்த உண்மைச் சம்பவத்தைக் கொஞ்சம் படியுங்கள்.

சம்பவம் நடந்தது உண்மை. சம்பந்தப்பட்ட நபர்களின் பெயர்கள் மாற்றப்பட்டு இருக்கிறது. சம்பந்தப்பட்ட நபர்களின் முழு சம்மதத்துடன் இந்த உண்மைகள் இங்கு வெளியிடப்படுகின்றன.

— க. கவிர்

எப்படியாவது தனக்கு இந்த வறுமையாவது கல்யாணம் ஆகிவிட வேண்டும், தனக்காக வேதனையில் வெந்து கொண்டிருக்கிற தன் பெற்றோர்களை எப்படியாவது அவர்களது வேதனையில் இருந்து மீட்ட வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையில் வழக்கம் போல, கடவுள் நாயகனாக மாறாவிட்டால், ஆயத்தத்தில் உள்ளே உண்மையை வலம் வந்து முடித்துவிட்டு, தன் வீட்டுக்குத் திரும்பப் போக எண்ணத்தில் இருந்து கொண்டிருந்தபோதுதான், அந்தப் பெண்ணைத் தாமோதரம் தம்மை அவளிடம் அழைத்து அழியுமாறு இருக்கக் கொண்டார்.

தாமோதரம் மிகவும் செதுவான குரலில் தனக்கெதிரும் போகிறார், அந்தோசாக அது உயிராகி விட்டிருக்கிறதென்று கூட இருக்கக் கூடும், நான் தாமோதரம் சந்தித்துக் கூட, கல்ல குணவதியை அடக்காமல், பொன்னுயிர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன், மதுவர் சரிவாக அண்டலனில்லையாம், தான் பார்த்துத் தீர்ப்பளிக்கும் சர்க்கர் போன்றவரும், தன் மகன் சந்திர அப்பாவுடனே ஏற்றுக் கொண்டு, அவன் கழுத்தில் தாலி கட்டித் தயார் என்று சறுதி கூறி எழுதி இருக்கிறேன், பெண் மட்டுமே துன்புறுத்துகிற ஏற்றவளாக, அபரிமித அழகு இல்லாமல் குத்துவதைக்கு போல இருந்தால் போதும் என்று படித்துப் படித்து எழுதி இருக்கிறேன்.

இவ்வளவு தகவல்களையும் தாமோதரம் கொண்டு வரலானவர் சொல்லி, அடுத்த வாரம் அவன் வீட்டுக்கு வர இருப்பதாகவும், அவனது வீட்டு குடவரிகளும் கேட்டு வரலான கொண்டு வர.

இந்த எதிர்பாராத செய்திலினால் சந்திர அப்பா, கமலா, இத்தனை ஆண்டுகள் நம்பிக்கையுடன் மால்காடு வந்து சென்றதற்குப் பலம் அளித்தார்கள், சிவாக, அவள் சன்னதி மீலேயே தனக்கு அருள் பாலித்துவிட்டதாக எண்ணி சிவமதியை வீட்டுக்குத் திரும்பினார்.

கமலாவின் தகப்பனார் மீலேயே மீலேயே பார்த்துச் சென்ற தாஸ்காண்டுக்குக் குழம்பு ஒலி பெற்றவர், ஏதோ வலுதிற போல் வலி வலித்துக் கொண்டு இருப்பதைச் சமாளித்துக் கொண்டிருந்தார், கமலா, கஷ்டப்பட்டு நினைந்து வந்த படித்து முடித்தான், வேதமும் கிடைக்கவில்லை, அப்போது கால்களிலிருந்து கிராஜிபாணமெல்லாம் களையுமளம் கமலாவை வரணவது கிடைக்காதுமே சன் வலியுறுத்துக் கொண்டு இருந்தார்.

அவர்கள் அம்மவரும் எதிர்பார்த்தபடி ஒருவர் தாமோதரம், தன் மகன் வந்ததன், பெண் பார்த்துச் சேய் சேகர் வீட்டுக்கு அழைத்து வந்தார், அதிலும் வளர்த்தாமல் குக்கமாகவே பெண் பார்த்தும் பாலம் முடிந்தது.

அடுத்த எடுப்பிலேயே சோமசேகர் தன் நிதி நிலைமை அணுகுதல்கள், சன் சேய் முடியும், எத்தனை சவரன் நகைகள் போட முடியும் என்ற தகவலைக் அண்டி வரலான சோமசேகர் முடித்துவிட்டார், அனாத் கோட்டு வரதினா, அவ்வது தாமோதரமோ கொஞ்சம்கூட முகம் களிக்கவில்லை

கொஞ்சு  
என்னை வலி?





தரங்கள் எனதவும் அவர்களைப் பற்றி நினைக்கவில்லை என்றும், அவர்கள் சத்திக்குழு தந்த அளவு செலுத்தாய் போனும் என்று கூறிவிட்டார்கள்.

வரதன், பம்பாயில் உள்ள பஞ்சாலை ஒன்றின் மேலே ஐர் என்றும், சம்பளம் கிட்டாததில், முலாயிரத்துக்கும் அதிகம் என்கிறதாகவும், அவர்களை அசத்தியது, தன் சொன்னுக்கு எல்லாம் நல்ல இடமாக முடித்ததில் மதுரம் திகவும் நிம்மதி அடைந்தான்.

சரிவாக ஒரே மாதத்தில் கமலா, வரதன் திருமணம் நிதிப்பாக்குட்டுத்தெய்வது எந்தக் குறையும் சம்பந்தத்தகரா நும்என்கிறதில்லை, ஏற்கெனவே தாமோதரம் போர், பித்த கண்டிஷன் படி தன் அருமை ஒரே மகன் சொம செகரம் மதுரம் தம்பதிகள் - பம்பாய்க்கு ரலில் ஏற்றி அனுப்பினார்கள்.

பி. 1 திட்ட மூன்று வாரம் அல்லது தனமகன் கமலாவிடமிருந்து எந்தவித கவலையும் வரவில்லை என்ற கவலையில் அன்றை காலம் முகவரிக்கு கடிதம் ஒன்று எழுதிப்போட்டான். ஆனால் அந்தக் கடிதம் அடுத்தவாரமே விலாச

தாரை கடித்ததில் குதிப்பிட்ட முகவரிக்  
இப்பிளவற்றகுதிப்பிட்ட நெய்ப்பயறுதந்திது  
வந்து சொந்தது. தான் எழுதிய முகவர்  
தொலது தவறுதலாக இருக்குமோ என்ற  
எண்ணத்தில், சோமசேகரை ஒரு கடிதம்  
எழுதிப்போடச் செய்தான். அந்தக் கடிதமும்  
அடுத்த வாரமே அதுபோலவும் குதிப்பிட்ட  
முகவரிகில். அதுபோலதபர் எவரும் இப்பிள  
வற்றகுதிப்பிட்ட நெய்ப்பயறுதந்திது. இதனால்  
மனம் கலக்கிப் போன சோமசேகர் அன்று  
இரவே, அக்கே இக்கே பணம் புரட்டிக்  
கொண்டு மனம் சஞ்சலத்தில் ஆழப்பயரிக்  
குப் புறப்பட்டுச் சென்றார்.

பம்பாயில் தன் மருமகன் வரதன் கொடுத்த  
திருத்த முகவரிக்கு விளையுது சென்றார்.  
அக்கே அதுபோன்ற தபரே இப்பிள வற்ற  
குதிப்பிட்டதற்கும், அவன் வேலை பார்த்த கம்  
பெனிக்குச் சென்று கேட்டபொழுது, முத  
லில் அதுபோன்ற தபரே வேலையில் இப்பிள  
வற்று சொல்லிவிட்டார்கள்.

இந்தத் தன் மகனை எக்கே சென்று தேடு  
வது, என்று கலக்கித் தவித்தார். தங்கவேலி  
வாக பம்பாய் வரும் போது தனது தந்தை  
உறவினர் ஒருவர் முகவரி கொடுத்து எடுத்து  
வந்து இருந்தார். அவர் பெயர் சோமசேகர்.  
பம்பாயில், தாவதுவறையில் ஓர் சுவர் அந்  
தவிராக இருக்கிறார். உடனடியாக அவரைத்  
தேடி சோமசேகர் புறப்பட்டார்.

ஒன்று மணி நேரம் செலவப்பட்டு சோ  
மசேகர் கண்டுபிடித்து விட்டார். எல்லாத்  
தகவல்களையும் கேள்விப்பட்ட சோமசேகர்  
மிகவும் மனம் கலக்கி, எப்படியும் அவருக்கு  
உதவுவதாக வாக்குக்கொடுத்து, தன் இளைய  
மருமகனத் துப்பறிய ஆரம்பித்தார். பல நாள்  
களில் இருந்து பெண்ணைக் கட்டிவிடும்  
பம்பாய் கெப்பு விளக்குப் பகுதியில் வீடு  
படை செய்யும் ஒடு குடும்பம், அதன் தலைவன்,  
அன்வலரையும் சோமசேகர் இளைய மருமகன்  
அறிந்திருந்தார். அதுபோன்ற தபர்களை  
சோமசேகர் கவனமாகக் கண்டாணிக்க ஆரம்  
பித்தார்.

முதலில் அவர் தேடிவ தகவல் எதுவும்  
கிடைக்கவில்லை. அந்தக் குடும்பத்தில் உள்ள

ஒருவன், பம்பாய் நகரத்தில் உள்ள நோட்ட  
டல் ஒன்றின் பெயரைச் சொல்லி அதில்  
மொர் பதிவாக்கு தாக்களுக்கு முன்பு ஒரு  
அழகான பெண்ணை, ஒரு தபர் அதில்  
விளக்கு ஏற்பாடு செய்ததாகவும் அவன்  
கேட்ட தொனக் கொடுக்க தபர்கன்  
இளையவர்தான், அந்தப் பெண் அன்று  
விதம்படவில்லை. அக்கே தேடிப் பார்த்தும்  
படி கறிகுன். இதனைக் கேட்ட சோமசேகர்  
கனகாறுப்படைத்தார்.

தன் தம்பையார், தாவார் வதி அனுப்பி  
வைக்கத் தன் அன்புக் கணவனுடன் சத்  
தோஷமான எதிர்காலத்தை நோக்கிப் பம்  
பாய்க்குப் புறப்பட்டு வந்த கமலாவுக்கு,  
பம்பாயில் இறங்கிய இரண்டு மணி நேரத்  
தில் மாபெரும் அதிர்ச்சி காத்திருந்தது.

பம்பாயில் இறங்கியதும் நேரே விட்டிருந்  
தவாளை அழைத்துச் செல்லாமல், ஏதோ ஒரு  
நோட்டலுக்கு அழைத்து வந்தான் வரதன்.

"ஏன் தான் இங்கே வந்து இருக்கிறேன்?  
நேரே தன்ம விட்டுக்கூடச் செல்லாமோ?"  
என்று கேட்டதற்கு, அடுத்த எழுப்பிரவேயே,  
"பொயல் இருது. தான் எதைச் செய்தாலும்,  
சொன்னாலும், அதைக் கேட்டுத் தட்டித்  
கொள்ள வேண்டும். புரிந்ததா?"

என்று கடுமையான குரலில் எச்சரித்து  
விட்டு, அவன் அந்த நோட்டலில் அன்றலில்  
அடைத்து வைத்துவிட்டு வரதன் எக்கே  
புறப்பட்டுச் சென்றுவிட்டான்.

இதைக் கண்ட கமலாவுக்கும் பவந்த  
அதிர்ச்சி. தன் கணவன் ஏன் தன்னிடம்  
அத்தனை முரட்டுத்தனமாக நடத்துக் கொ  
டுவான் என்று புரியாமல் கலங்கினாள்.

அன்று இரவு எட்டு மணி காலுக்கு  
தான்கு பேர்களை அந்த குழுக்குத் தன் தன்  
பாகன் என்று அழைத்து வந்தான் வரதன்.  
அவர்களைப் பார்த்தபே சிக்கலில்லை.  
அவர்கள் கமலாவை அக்கம் அக்கமாக  
தன்பர்கள் என்ற போர்வைகளில் சிதறுப்  
பார்த்தார்கள். ஏதோ வரதனிடம் பேரம்  
பேசினார்கள். முடிவில் அவர்கள் குப்புக்  
கொள்ளாமல் திரும்பிப் போய் விட்டார்கள்.  
அது நூதன் சாத்திரி பாக் என்ற நேரமும்,  
எவரையாவது அழைத்து வந்து தன் மனைவி  
என்ற போர்வைகளில் கமலாவைப் பார்த்த  
செய்வது, பேரம் முடியாததாக, ஏமாற்றத்  
துடன் திரும்பி வரும் வரதன் கமலாவைக்  
கண்டபடி நிரூபனம் அடித்து உதற்ப்பு  
மாக இருந்தான்.

கமலா தன்னை கருக்கே நிறும்ப அனுப்பி  
வைக்கும்படி கேட்டு அழுதாள். உட்கி  
விட்டு விடுவதற்கு இத்தனை கஷ்டப்படு  
கிறேன். தன்ம கொடுத்த விளக்கு உட்கி  
வாணிப்பாவது விந்துவிட்டு தான் குடிவிடப்  
பொருடுகள் என்னுடன் தானி கட்டியபெண்

கமலா முகவரிக்கான என்ன அரைத்  
வப்பும் எப்படி முனைவைத் (பெண்ணை)  
தொட்டகவுடன் தலைமைச் சொந்திது  
கொண்டாணின. வரதன் தலைமையி  
தாக்கு விடுக.  
-- சிறுதி தேவகுதன்.

டாட்டிவிட்டே சொன்னான். அது கேட்டு கமலா அதிர்ச்சிபட்டாள் அழ ஆரம்பித்தாள். அனல் எப்படியாவது அந்தக் கொடியவனிடம் இருந்து தப்பிக்க முடியுமா என்று யோசிக்க ஆரம்பித்தாள்.

ஆனால் வரதன், அவனைத் திரும்பப் பாது காப்பாக உன்னை வைத்துப் பூட்டிவிட்டே சொன்னான். அவன் உன்னை இருந்து என்னை தான் கத்தினாலும் வெளியே எவருக்கும் கேட்காது. அது மட்டுமல்ல, அதுபோன்ற ஹோட்டலில் பெண்களைக் கடத்தி வந்து விடுவது என்பது சர்வ சாதாரணம். அதனால் அது போன்ற பெண்களின் கத்தியையும், உத்தரவையும் யாரும் கவனியும் செய்வதில்லை. அதனால் அவனை அந்த ஹோட்டலில் தொடர்ந்து வரதனால் அடைத்து வைக்க முடிந்தது.

இந்த நிலையில் புதியவன் ஒருவன் வந்தான். அவன் பல பெரிய புள்ளிகளுக்கு பெண்களை சப்ளை செய்பவன். வரதனிடம் அவன், அவன் ஓரா தபரிடம் விடுபதற்குப் பதிலாக, நிரூபம் ஒரு பெரிய புள்ளிக்கு சப்ளை செய்து பெருந்த பணம் சம்பாதிக்கலாம் என்றும், கொஞ்ச காலம் கழித்து அவனை விடுவோமென்று என்று ஆலோசனை வழங்கினான். அவன் சொல்லியதில் தனக்கு அதிக ஆதாயம் இருப்பதைக் கண்ட வரதன் உடனே அந்தத் திட்டத்துக்குச் சம்மதித்துத் தான் தங்கி இருக்கும் ஹோட்டலுக்குப் பெரிய புள்ளியை அழைத்து வரும்படி கேட்டுக் கொண்டான்.

அவனுடைய ஹோட்டலுக்குத் திரும்பி வந்த வரதன் கமலாவை எழுப்பி, "நல்லா டிசெஸ் பண்ணித்திட்டு இன்னிக்கு ராத்திரி வந்தவன் விட்டே நல்லா நடக்கணும். காக்கத் தல சூழல்தான் இருப்பேன். சதாவது நகராது சேஞ்சே. ஓரா குத்து" என்று கத்தி வைக் காட்டி மிரட்டினான்.

எனினும் வந்தவன் சரியாக இரவு பத்து மணிக்கு அந்தப் பெரும் புள்ளியை அழைத்து வந்தான்.

வரதன், தன் மனைவியிடம், அந்தப் பெரிய புள்ளியை அழைத்துச் சென்று விட்டுவிட்டு, வெளியே கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு பக்கத்து அறையில் காவலுக்கு உட்கார்ந்து கொண்டான். மிகு வெறுப்புடன் உன்னை புத்த பெரிய புள்ளியைக் கொண்டு வந்தா தருங்கினான். அவனைக் கவனெடுத்துக் கவனித்தான். அவன் எதற்கும் மனியவில்லை. இதுபோன்ற பெண்களைக் கூர்ப்பாட்டல் உண்மையானவையென்று அனுபவப்பட்டு இருந்தான். அவனது செஞ்சங்கரையும் கதிர்மலையும் பொருட்படுத்தாது அவனைத் தனக்கு இனக்கூடு செய்வ வேண்டும் என்ற உயர்ச்சி, பாபந்தான். கமலாவோ, அவனிடமிருந்து தப்பிக்க நல்ல பக்கமும் ஓடிக்கொண்டு இருந்தாள்.

அந்த நேரத்தில், பூட்டி இருந்த கதவை அடித்துத் தொறுக்கிக் கொண்டு பம்பாய் நகர போலீசார் அங்கே புத்த அந்தப் பெரிய புள்ளியையும், பக்கத்து அறையில் கத்தி புடன் காவலுக்கு உட்கார்ந்திருந்த வரதனையும் கைது செய்து தீப்பயிற்சாலைக்குக் கொண்டு சென்றார்கள்.

போலீசார்களின் சாரணிகளில் வெளியே கதவைப் பூட்டி வரதன் என்ற தபர் ஒரு பழைய மேடி, கம்பெனியினருக்கு நீக்கப்பட்டபுடன் பெண்களைக் கடத்தி வந்து பம்பாய் சிகப்பு விளக்குப் பகுதியில் விற்றுப் பிழைத்து வந்தான். பல ஊர்களில் நிரூபணம் செய்து பல பெண்களை பம்பாய்க்குக் கடத்தி வந்து சிகப்பு விளக்குப் பகுதியில் விற்றுப் பெரும் பணம் சம்பாதித்துக் கொண்டிருந்தான்.

இவனுக்கு உதவ தாமோதரம் என்ற மிகு வரைக் கையாளா சேலுக்கு வைத்திருந்தான். அவருக்கும் அவயப்பொழுது பெரும் தொகைக் கொடுத்துத் தமிழ்நாட்டின் மூலம் முருகுசாறுக்கெல்லாம் அனுப்பி வைத்து, அவர் மூலம் பல இடங்களில் பல குடும்பங்களில் கல்யாணம் ஆகாத பெண்கள் இருக்கும் முகவரிகளைப் பெற்று, அங்கே தாமோதரம் சென்று, அப்படிப்பட்ட பெண்களைப் பெற்றெடுக்கலுக்கு வலை விரித்து, வரதனை தன் மகன் என்று நம்பச் செய்து அவனுக்குப் பெண் பார்க்க்பதாக ஏற்பாடு செய்து நிரூபணம் செய்து அந்தப் பெண்ணை எம் பாய்க்குக் கடத்திவந்து விடுவதான் அவர் வந்து தொழில்.

சேலம் பகுதியில் கத்திக் கொண்டிருந்த தாமோதரம், வரதன் கொடுத்த தகவலின் பேரில் உடனடியாகக் கைது செய்யப்பட்டு பம்பாய்க்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டார். இப்பொழுது வரதன் அவர்களுடைய தாமோதரம் இரண்டு பெரும் பம்பாய் நகர சிமந்தில் தங்கிட்டு அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

நீதாராமன் உதவியினால், கமலா தன் தம்பையருடன், எந்தவித தோஷமும் இன்றி தன் வீட்டுக்குத் திரும்பி விட்டாள். தன் மகன் உயிருடன் திரும்பி வந்ததே போதும் என்ற மன நிலையிலே மதாரம், சோமசேகர் தம்பதிகள் தமிழ்நாட்டில் ஒரு ரொமந்தில் நிம்மதியாக வாழ்ந்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

—க. கமர்.

தாமோதர சிமந்தில் பொருது, சேக் காரக்குப் பதில் வெங்கைக் கம்போ திண்டு பாருங்கள். இதன் கை அனாதி கை இருப்பதோடு, செவடியும் குறையும். — நிரூபிதேவருதன்.



தேவமனா கருதும்

6

இப்படிச் சந்தியுடன் ஒவ்வொரு நாள்  
யாகித்து, ஏன் இப்படி இருக்கிறார்கள், என்  
தென்று என்று யோசித்துப் படிப்பதற்கு  
நிபந்தனைகள் அவர்களுக்குள் வந்தன.

1. புகழ் வந்து நின்றது. 2. வந்தது. 3. வந்தது. 4. வந்தது. 5. வந்தது. 6. வந்தது. 7. வந்தது. 8. வந்தது. 9. வந்தது. 10. வந்தது. 11. வந்தது. 12. வந்தது. 13. வந்தது. 14. வந்தது. 15. வந்தது. 16. வந்தது. 17. வந்தது. 18. வந்தது. 19. வந்தது. 20. வந்தது. 21. வந்தது. 22. வந்தது. 23. வந்தது. 24. வந்தது. 25. வந்தது. 26. வந்தது. 27. வந்தது. 28. வந்தது. 29. வந்தது. 30. வந்தது. 31. வந்தது. 32. வந்தது. 33. வந்தது. 34. வந்தது. 35. வந்தது. 36. வந்தது. 37. வந்தது. 38. வந்தது. 39. வந்தது. 40. வந்தது. 41. வந்தது. 42. வந்தது. 43. வந்தது. 44. வந்தது. 45. வந்தது. 46. வந்தது. 47. வந்தது. 48. வந்தது. 49. வந்தது. 50. வந்தது. 51. வந்தது. 52. வந்தது. 53. வந்தது. 54. வந்தது. 55. வந்தது. 56. வந்தது. 57. வந்தது. 58. வந்தது. 59. வந்தது. 60. வந்தது. 61. வந்தது. 62. வந்தது. 63. வந்தது. 64. வந்தது. 65. வந்தது. 66. வந்தது. 67. வந்தது. 68. வந்தது. 69. வந்தது. 70. வந்தது. 71. வந்தது. 72. வந்தது. 73. வந்தது. 74. வந்தது. 75. வந்தது. 76. வந்தது. 77. வந்தது. 78. வந்தது. 79. வந்தது. 80. வந்தது. 81. வந்தது. 82. வந்தது. 83. வந்தது. 84. வந்தது. 85. வந்தது. 86. வந்தது. 87. வந்தது. 88. வந்தது. 89. வந்தது. 90. வந்தது. 91. வந்தது. 92. வந்தது. 93. வந்தது. 94. வந்தது. 95. வந்தது. 96. வந்தது. 97. வந்தது. 98. வந்தது. 99. வந்தது. 100. வந்தது.

அதற்கு காவிரியை அப்படியே காண்போம்.

ஆரம்பத்திலேயே ஆறாவது வகுப்புக்கு வந்து ஆரம்பித்த பிச்சு. (கீழ்க்கண்டிருக்கிற பக்கங்களில் தொடர்ந்து)

[illegible]

அளவுக்கு திணைத்து நினைந்துள்ள ஒரு கணம்...

பெய்து கூட்டி விழுங்கித் தின்று வாங்கி  
புதுவர். இத்தனை கொள் இய்யாந சங்கு

144. ர. "காரியோ கூட்டிவந்து வந்துட்டா...  
"அங்கேயெங்க பாசுத்திங்க. வரச் செரி  
யிரிங்கத்திங்களாண்டா..."

கார்பேலே டிராப் பண்ணறேன்...'

"கொடுத்த வச்சவரு. என்னைப் பூகுக்

செத்து, சாகாடி, கோர்த்து விழுவிடுகிறது. பொய்பிளவாச்சென்று கூட நடக்குமா? ரூப் கெட்டு, கொடுக்க மாட்டே யென்றுங்கூட.

புடனாவ தலைப்பால் கருத்துப் படிப்பு  
துவா 34 - "ஓ... வந்து... காதலாசிரியை"

தூக்குப் பேட்டாகாம்... என்னைவர் வாங்கி  
பேச்சை மாற்ற விரும்புகிறவர் போல்.  
"எனக்குள்ளே நேமக்கே போயிட்டிருக்கிறேன்"

மாட்டு வளம் உண்டாக்கக் கொடுப்பது  
பற்றி. சென்னைக்குப் போற அந்த  
பெருமான் செலவு? பிள்ளையா, கு-

பேயர்  $3^{1+}$

எதற்காக வந்து இப்படி உட்கார்ந்திருக்கிறீர்கள் என்பது இப்படி சொல்லக்கூடியது.

பொய் நூல் வெளியிடாமல் எழுந்தது.

அட. இத்தேவதக்ஷகமெல்லாம் இனிமே  
பார்க்கக் கிடைக்காது. எப்படியே முதலாவது

பெயர்விடப் போகிறார். பொருள் இத்த  
பக்கம் தலை வலதுபுறம் படுக்கப் போகிறார்.

பொன்னுலகம் பொருந்தி... கங்கை...  
கங்கை... கங்கை...

1994







# புதுப் புதுவைகளும்

## பாதுகாப்போம்

அதிசயரூபம் செயலாற்றும் பட்டு சேலை எடுக்கிறோம். அப்படிப்பட்ட சேலைகள் தீண்ட நான் உழைப்பதை எல்லோரும் விடும் போம். அவை தீண்ட நான் உழைப்பது சாவம் போகாது இருப்பதும் நம் அகலிக் தான் இருக்கிறது.

பட்டுத் துணிகளை சோப்பில் போடாமல் இருந்தால் புதுமை மாறாமல் இருக்கும். பண பணப்பயத்திடுத்து இருக்கும். சோப்பில் போடாமல் எப்படி அழுக்கும் போல் பளிர்ந்து இருக்கும் எனத் கேட்பது காதில் விழுகிறது. சோப்புக் காய எண்ப்பதும் பூத்தில் கொட்டை கொட்டலில் விற்றும். அதை கையில் வந்து வெறுப்பான தீரில் ஒரு அரை மணி நேரம் ஸ்ரீ வைக்க வேண்டும். பின் அதை எடுத்துக் கொக்கினால் வெண்மைபடாது நன்றாகும். அந்த துணைப் பட்டுத் துணை சேலை ஸ்ரீ வைத்துக் கொக்கினால் அழுக்குகள் தீயிடு பண்பண்பாக இருக்கும்.

கடலை மாவை நன்றாகக் கரைத்து அதை பட்டுத் துணை ஸ்ரீ வைத்து எடுத்துக் கொக்கினால் அழுக்கு தீயிடு விடும்.

பட்டுத் துணைகளில் எண்ணெய்க் கறை பட்டு விட்டால் நெய் துணி பெட்டிசேலை எண்ணெய் பட்ட இடத்தில் விட்டுத் துடைத்தால் எண்ணெய்க் கறை மாறிவிடும்.

பட்டுகளை ஒரு முறை நனைத்து அவற்றில் வைப்பதே நல்லது. அதுவும் பிளாஸ்டிக் ஸ்பைன் ஸ்ரீ வைத்து இருந்தால் இரும்புக் கறை படும்பாது.

பட்டுத் துணை இவ்விதமே போது இவ்விதமே பட்டியை அதைக் கண்ணில்லாத திரைப் பைத்துக் கொண்டு இவ்விதமே வேண்டும்.

துரிதகையை உட்பக்கம் வழுவினா போல் மடித்து வைத்தால் துரிதக் கறைகள் வந்து போகாது.

எங்காவது வெண்பை கட்டிக் கொண்டு போனால் போய்விட்டு வந்தபின் உடனே மடித்து வைக்காது இரண்டு மணி நேரமாகாது கொடியில் உ வந்தபின் பின் மடித்து வைக்கவும். மடித்து வைக்குப் போது தாப்தலின் உருளைக் கள் வாங்கி உள் வைத்து மடிக்கவும். இதனால் விரிவை பட்ட இடங்களை மீட்டுகன் செய்கிறது.

கடியை உரை வெண்பை உ வந்தாது திரையில் உ வந்ததும்.

கறை உ வன் (பாட்டி) பட்டாக இருந்தால் நனைக்கும்போது இரு பாட்டிகளை உள் வந்து உட்குக் கொண்டு நனைக்கவும். இப்படிச் செய்வது போது பாட்டி உ வன் உட்கு பாட்டி உள் உள் இறங்காது.

—சீரேம் மீனாசத்தர்.



பாத்திரங்கள் பளபளக்க

**ஷப்னு**

**கிளீனிங் பவுடர்**

துணிகளின்

நாய வெண்மைக்கு

**ஷப்னு**

வாஷிங் பவுடர்

தரமான பவுடர்களை தயாரித்த அளிப்பவர்கள்



**M/s. ASWINI CHEMICALS**

Factory : 13-A, East Street,

Office : 88, East Street, SALEM-636 007

Phone : 68139

உயிர்வெங்கும் சகலக் கைகளிலும் திகைக்கும்

**பேனினுல் தலிமுடி உதிரும்**

உறுமணம் வரும் கென்ஸ் கதவதன்  
உபயோகித்த கதையும், பேனையும்  
அதனை ஒழியுங்கள். தலை முடி உப  
யோகித்ததுக் கொள்ளுங்கள்.

**கென்ஸ்**

‘சிறந்த பேன் டூலிளி’

உறுமணம் கொள்ளும்  
பென்சொகெயின் கைத்தடி.



**பாஸ் ப்ரடக்ட்ஸ்**

சென்னை 600 007 தமிழகம்

விநியோகம் எல்லா கடைகளிலும்.

# உங்கள் மகனாக் ரிகாஞ்சம் கவனியுங்கள்!

தான் பருவமடைவப் போகும் உங்கள்  
பெண் குழந்தைக்கு அதனைப் பற்றி என்ன  
தெரியும்? அந்தகுழல் உங்களுக்கு அளதப்  
பற்றி என்னவடி திரும் விவரம் தெரியும்?  
தாம்பரம்விரிந்துவிடும்  
மருத்துவமனையில் மெடிகல் ஆபீஸராகப்  
பணிபுரியும் டாக்டர் மனோகா அளதப் பற்றி  
இங்கு விளக்குகிறார்.

டாக்டர் முதலில் பருவமடைவது அல்லவது  
வயதுக்கு வராதது என்பதை மருத்துவ  
ரீதியாக எவ்வாறு வளர்த்துக்கொள்வது?

1. 11 வயதுக்கு வந்துவது என்பது பாலு  
ணர்வு உட்பற்றியான பண்புகள் வளர்ச்சி  
வளர்த்து முதிர்ச்சி பெற்று ஒரு நயமாலும்.  
இவ் ஆரம்பமாகப் பெண் குழந்தைக்குக்  
மாத விஸக்கு ஏற்பாடு தேவை உதும்.

எந்த வயதில் சாதாரணமாகப் பெண்  
குழந்தைகள் வயதுக்கு வரும்? அதிலும்  
வயது வரவில்லாது?

2. 11-12 வயது முதல் 14 வயது வரை  
பெண்கள் வயதுக்கு வரவது சாதாரண  
நிகழ்ச்சி. அது தவிர 12 வயதுக்கு வராத  
குறைவாகவும் 14 வயதுக்கு வராத ஆதி  
மாகவும் ஏற்பாடுகள். அதுவது சில பெண்  
கள் 8 வயதிலேயே அல்லது 13 வயதிலே  
பருவமடைவதும் ஆபீஸராகத் திகழ்வார்.

என்ன சில குழந்தைகள் 10 வயதிலேயே  
பருவமடைவதற்கு?

3. 11 பெரும்பாலும் பரம்பரை காரண  
மாக இருக்கலாம். தாயிடமிருந்து அல்லது  
அத்தன இவர்களின் பரம்பரையு 10 வயது  
மேலாவது வயதுக்கு வந்தே தந்தை குழந்தைகள்  
அதேவாதி பரம்பரையான வயதில் வந்து  
தந்தை குழந்தைகள் பெண்களுக்கு வயது  
ஆபீஸராகப் பணிபுரியும் ஆபீஸராகப் பணிபுரியும்  
சில காரணம் பருவமடைவது வயதில் தாமதம்  
உள்ளது.

ஒரு பெண் வயதுக்கு வரவில்லாதது என்பது  
வளவு வயது வரை பொறுத்திருக்கலாம்?  
பருவமடைவச் செய்ய மருத்துவத்தில்  
ஏதாவது வழியிருக்கிறதா?

டாக்டர் ஒரு பெண்ணிற்கு அவளது 12-வது  
வயது வரை இயற்கையாக பருவமடைவது  
வாய்ப்பு உண்டு. அப்படியும் வரவில்லாதால்  
சைவதாவதிலுடைய ஆயோசனை பெற  
வேண்டும். திராமப்புறங்களில் பெண் வயது  
க்கு வராதது மிகவும் கவனமாகச் செய்ய  
வும் திகழ்ச்சி. எனவே மருத்துவ ரீதியில்  
புறப் பெண்கள் எக்டருத்தாக ஏதாவது  
செய்து பெண்ணின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்  
படுவதும் குறைகளைக் கையாளுகிறார்கள்.  
இவ் காரணம் தவிர்த்தல் வேண்டாம்.  
ஒன்று பாக்டீரியம் செல்லுபடியாத விஸக்கு  
முன்னதாகவே ஏற்படுத்தப்பட வேண்டிய  
வாக்கள். இதனால் பெண் 16 அல்லது 17  
வயதில் பருவம் அமைவதும். இதனால்  
ஆபத்து ஏற்படுகின்றது.

ஒரு பெண் பருவமடைவது அளதவாயில் இருக்க  
வாய்ப்பு உண்டு. 17 அத்தனை பெண்கள்  
மணம் செய்து கொள்ளலாமா?

டாக்டர் ஒரு பெண் வயதுக்கு வராமலேயே  
இருப்பது மிக ஆபீஸராக. ஆபீஸராகில் ஒரு  
பெண். ஒன்று இவ் பெருக்கத்திற்காக  
உறுப்புகளில் பிறவியிலேயே கொள்கிறது  
இருக்கலாம். அவ்வு முன்னர் குறிப்பிட்ட  
படி பருவமடைவதற்கான ஹார்மோன்கள்  
உருக்கமாக இருக்கலாம். இந்தகைய பெண்  
களுக்குத் குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு மிகக்  
குறைவாக இருப்பதால் தன் உடலில் உள்ள  
குறைவை முன்னதாகவே கணவராக வரப்  
போகிறவருக்குக் குறிப்பிட்டு விவரம் சொல்லு  
கொள்வதில் கனா வேறுமில்லை. மற்றபடி  
மகிழ்வான இல்லறம் நடக்கும்.



சில பெண்கள் மாதவிலக்கு சமயத்தில் அடிவாரித்து வலியால் அவதிப்படுகிறார்கள். அது எதனால்? வலியைக் குறைக்க மாதவிலகை சாப்பிடலாமா?

டாக்டர்: இது ஒரு தவறு. கேள்வி: வலியைக் குறைக்க கண்ட மாதவிலகைச் சாப்பிடக் கூடாது. பெரால்கான், லிகாஸின் போன்ற மாதவிலகைச் சாப்பிடலாம். அடுத்து வலி ஏற்படுவது பல காரணங்களினால்— 1. முதலாவதாகப் பருகாமலுட்க பூதில் அநாவது 15 முதல் 18 வயதுக்குள் உறுப்புகள் போதிய வளர்ச்சி இல்லாமல் இருக்கும். அப்போது வலியுடையது உதிரப் போகிறது ஏற்படும். பின்னர் உறுப்புகள் வளர்ச்சி படைத்ததும் வலி ஏற்படலாம். நாரியோம், கனின் செயல்களாலும் வலி ஏற்படலாம்.

2. பூரினி இல்க்பெக்டான் காரணமாக வலி ஏற்படும். இது ஏற்படுவது அகத்தமானதன் ஆனதாக அனல்வதனால்தான். இது டிபூரில் பரவியதில் அபத்தானது. என்வே டாக்டரை அணுக வேண்டும். மாதவிலக்கு சமயத்தில் வலித்துக் கொள்ளும் துணி உத்தமமாக இருப்பதுடன் ஐட்டியும், தூய்மையானதாக, வெளியில் உலர்த்திவதாக இருக்க வேண்டும்.

3. கிளெபென்குழந்தைகள் மாதவிலக்கின் போது உதிரத்தை அருகாருப்புக் காரணமாக பார்க்க விரும்ப மாட்டார்கள். என்வே மலம் கழிப்பதைத் தவிர்ப்பார்கள். இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு அதன் காரணமாகவும் வலி ஏற்படலாம்.

சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு முதலியாக ஏற்படுவதில்லை. சிலருக்குக் குறைவான ரத்தப் போக்கும். சிலருக்கு மிகுதியான இரத்தப் போக்கும் ஏற்படுகிறது. இவை எதனால் உண்டாகும்?

டாக்டர்: மாதவிலக்கு முதலியாக ஏற்படாததற்கு அவரவரின் மாதவிலகைச் சமயத்தில் ஏற்படும் தொத்தரவுகளையும் கவனப்படு. உதிரப் போக்கு இடைவெளியும் பெண் குழந்தைகள் வெறுப்பதால் மாதவிலக்கு தன்னைப் போகலாம். அதேபோலத் தனக்கு என்னவோ நேர்ந்து விட்டது என்று பயந்து கொள்வதால் மாதவிலக்கு குறியிப்பிட்டு தானுக்கு முன்னதாகவே வரலாம். இவை போகப் போகச் சரியாகிவிடும்.

அதிக அளவு ரத்தப் போக்கும், குறைவான ரத்தப் போக்கும் அனல்வாரிதல் ஏற்படும். இது ஒரு பெண் அணுக வேண்டும். இரட்டைச் சந்தை திறந்த மாதவிலகைச் சாப்பிடுவதில்லை. உணவில் தினமும் கை, கெரட்டை, பச்சைக் கொத்துமல்லி சேர்க்கலாம். முருங்கைக் கெரட்டில் மிகுதியாக இரட்டைச் சந்தை உள்ளது.

அடுத்து Hotteloni Ironsalts கிரீன் மாகவும் உதிரப் போக்கில் அளவு மாறுபடும். இதற்குப் மருத்துவனா உடல் வேண்டும். ஒவ்வொரு மாதமும் உதிரப் போக்கு



போதிய அளவு இருக்கிறது என்று தயர்மகனிடம் கேட்க வேண்டும். வலியுடன் ஏற்படும் உதிரப்போக்கில் அளவு குறைவாக இருந்தாலும் டாக்டரைக் கலந்துவோதிக் வேண்டும்.

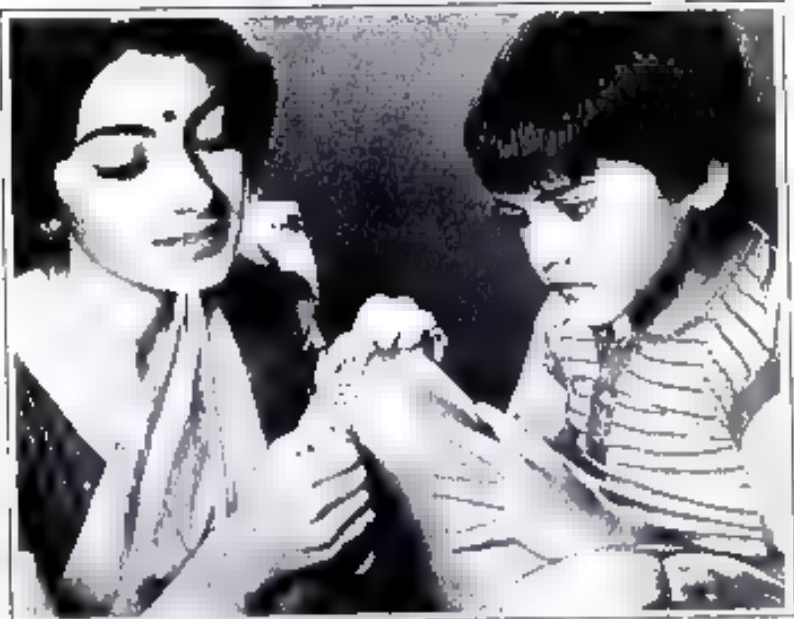
சில பெண் வயதுக்கு வந்ததும் தினமும் ஒருமுட்டை உண்ப உடத்து வாயில்லாற்றி, பின் அத் முட்டை திறந்து நக்கிவெள்ளைமையச் சந்தைக் குடிக்கச் செய்வார்கள். கமார் 15 நாட்களுக்கு இது நீடிக்கும். அதேபோல் வயதுக்கு வந்த பெண் ஸ்திரீ தினமும் உலர்ந்த மாதிலும் ஆன உணவுப் பண்டங்களையும் கொடுப்பார்கள். இவைகளின் பயன் என்ன?

டாக்டர்: இது ஒருவகையில்க் பெண்ணின் வளர்ச்சிக்கு உதவத்தான். வயதுக்கு வருவது எல்பது உதிரப் போக்கு மட்டும்ல்ல. அப்போது தான் எலும்புகள் தளையட்டத்தில் வளருகின்றன. எலும்புகளுக்கு இடைவெள்ளை இடைவெளி நீக்கி எலும்புகள் இடைவெள்ளை இடைவெளியில் உறுதிக்கும் மற்ற எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் ஏராளமான கொழுப்பு, புரதம், கேல்சியம், இரும்புச் சத்துக்கள் தேவை. முட்டையில் கேல்சியம், புரதம் உள்ளது. நக்கிவெள்ளையில் கொழுப்பும், சந்தையில் மிகுதியான புரதமும் உள்ளது. அது மட்டுமல்ல. வயதுக்கு வந்த ஒருவருக்கு வளர் பெண் குழந்தைகள் உணவில்தினமும் முட்டை, மால், சந்தை காய்கறிகள், கை, கொழுப்பு ஆகியவை சேர வேண்டும். ஒரு வருடம் வளர தினமும் காய்கறிகளில் ஏதாவது தரையில் உறை வைத்து முனி கட்டிய பச்சைப் பருகு, கொண்டைக் கடலைமால் பச்சை உணவைக் கொடுத்தால் திருமணத்திற்குப் பின் மலம் குத்த தன்மையில் திருமணம் பொருவாய்ப்பு உண்டு.









கிணங்கூறி காயத்தில் கூட அழகுப் புகழ்விழும்  
இதனும் காயம் பெரிதானும், கஷ்டம் உருவாகும்.

## உடனடியாக பாண்ட-எய்ட் உபயோகியுங்கள்

உலகில் உயர்ந்த நிலைமையை எய்துவது  
பாண்ட-எய்ட் ஔஷ்டியங்கள் — அது, காயம்  
களின் அழகுக்குப் புதுமலரும், தொற்றிவிடுதலும்  
காயங்களைப் பராமுகமாக்கிறது.

ஆகவேதான் பாண்ட-எய்ட் ஒழுப்பாகுதல்  
பண்டாரம் பாண்ட-எய்ட் ஔஷ்டியத்தில் உயர்ந்த  
நிலைமையை ஆண்டுகொடுத்த, காயத்தை ஆற்றி  
வந்தது உதவுகிறது. அங்குள்ள துணைகளின்  
காயங்கள் கிணங்கூறி உதவுகின்றன.  
ஒட்டுக்கொண்டத வரத்திற்கு ஒப்பற்ற அழகு.

காயங்களின் கிணங்கூறி உதவிய பற்றும்  
அழகுக்கு எந்த வறுமையை பாண்ட-எய்ட்  
ஔஷ்டியங்கள் பெரிய பாண்கள். கிறிய வெட்டுக்  
காயங்கள், கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவிய இடங்கள்.  
கொம்புப்ப பற்றும் காயங்களுக்கு எப்போதும்  
உயர்ந்த கிணங்கூறிக்கூடும் பாண்ட-எய்ட்  
ஔஷ்டியங்கள்.

காயங்கள் வந்ததற்குக் பாண்ட-எய்ட்  
ஏனென்றும், காயங்கள் எங்கும் கிணங்கூறும் எந்தவகை.



© 1984 J&J

Johnson & Johnson

அப்போக்குச் செல்லும் கும்பகத்திலி  
லில் விந்தாரமான தெருக்களிலும் தெரி  
வை ஏற்படுத்திவிடுவது. விடயத்துச் சென்று  
சுடையை பாற்றிக் கொள்ளத்தான் தேரம்  
இருக்கும் என்று பாதுகாப்பில் விடுவது  
வருகக் காத்திருக்கும் சமயத்தில் தனக்கும்  
சொல்லிக் கொள்ளான்.

விடு.

அந்த வார்த்தை, வார்த்தையில் நினைப்பு  
மனத்தில் ஒரு சிலிர்ப்பை ஏற்படுத்தியது.  
அவனுடைய தாயின் விடுதான் இப்படியும்  
விடிகத் தொல் நின்று. அம்மாவுக்கு மாது  
யின் எதிர்பார்ப்புக்கேற்ப சித்தவதை நிறை  
இருக்கிறதோ இல்லையோ, விட்டை விடாக  
வைத்திருந்தான். எனக்காகக் கவலைப்பட  
வும், என் நலனுக்காகப் பிரார்த்திக்கவும்,  
என் குழியை மதிக்கவும் ஒரு ஜீவன் இருக்  
கிறது என்கிற தெய்வை ஏற்படுத்தினான்.  
சொந்த மனநிலைக்கு அதிகம் கொள்கிற கேட.





காதலெனத் துடன் மயிதாசைத் தெரிவித்  
தான்...

இப்படியெல்லாம் சித்ரா இருப்பாள்  
என்றுதான் எதிர்பார்த்தது முட்டாண்தான்  
என்றே இன்றுவிடாக இல்லாமலிருப்பதற்கு  
என்னுடைய மனோபாவத்தைக் காரணம்.

அவளுடைய புருஷன் எங்கிற காரணத்  
தாலே உன்னுடைய தாவிக்க முடியவில்லை!

மனஸுவில் அடித்த மாநிலிமாஸுபீட்டு  
வைத்துவிட்டான்.

தாவிக்க கொள்ளத்தான் முடியவில்லை.  
ஆனால் தாவிக்க கொள்ள வேண்டும். தெரி  
யாமல் நடத்த பருவக் கோளாறியை ஏற்  
படுத்தவதுகளை ஏற்க வேண்டிய மனஸிக்க  
வேண்டிய சரணத்தோடு.

அந்தச் சரணம் இயல்பாக வருமா? பிர  
மோத் குப்தாவின் பிரதாபத்தைக் கோ  
பதற்கு முன்பே தனது தாம்பத்யத்தில் புற  
னுக்குப் புரியாத ஒரு விரிகல் ஏற்பட்டிருந்  
தாற்போல் அவனுக்குத் தோன்றிற்று. சித்ரா  
வின் கபாஹ்மாஸுடன் அவளுடைய அப்பா

வின் பிரமோதத்திலிருந்து அவளை விடு  
விக்க முடியுமா? "தாமஸுட்டரை!" என்று  
அவன் தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டான்.  
மாஸு கொண்ட மாநிலி தான் அவளை மிகத்  
தீவிரமாகக் காதலித்துக்கொண்டான். சொத்து  
கொண்டான். அவன் வெறுப்பு இனக் கவரில்  
கொண்டான். ஆனதும் இருக்க முடியுமா?

அவன் விட்டான். அடைந்தபோது சித்ரா  
வெளியே போவதற்கு சித்தமாக இருந்த  
வகைப் போல் தெரிந்தான். பளிர்வற அந்த  
அழகை கண்டு அவன் தன்னை மறந்து  
"ஹிஸ!" என்று புன்னகைத்தான்.

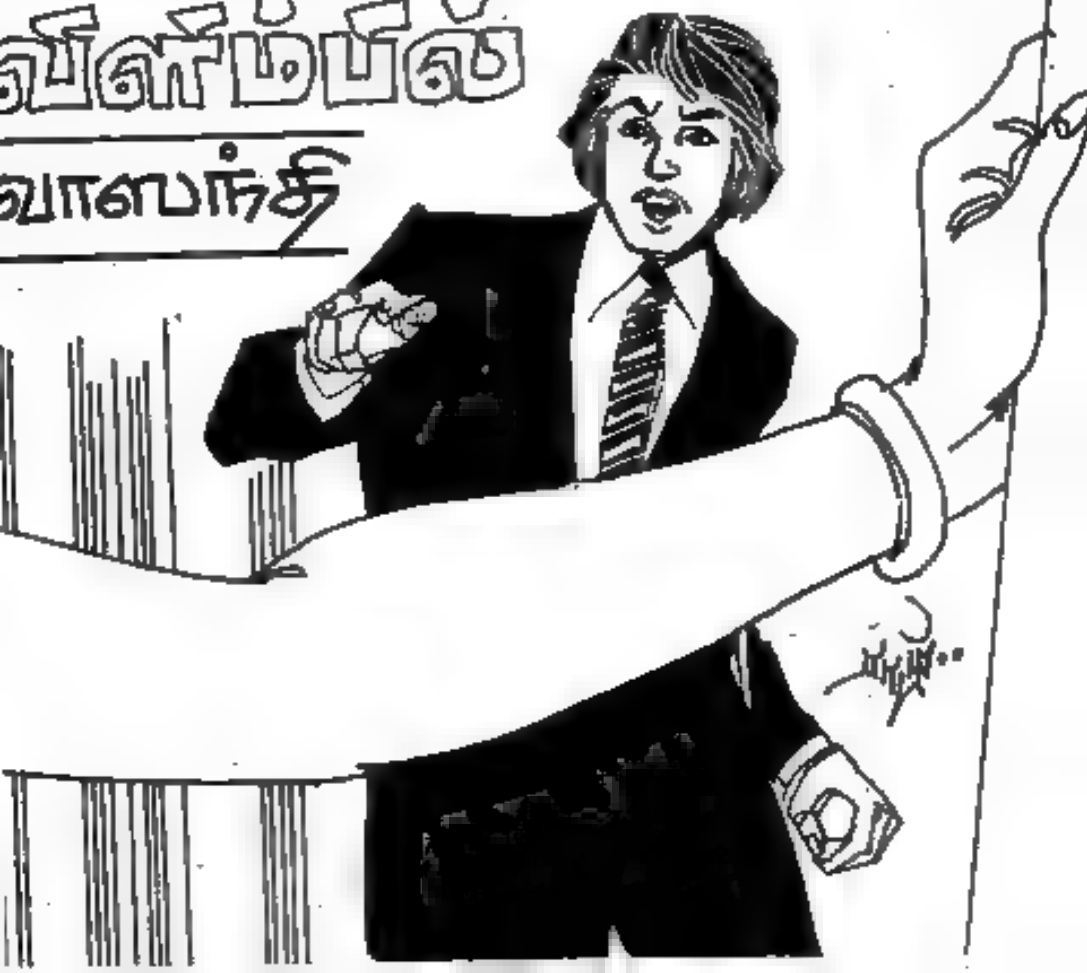
அவன் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டான்  
திருப்பிப் புன்னகைக்காமல்.

"எங்கேயாவது போயிவா என்ன?"  
என்றான். இதற்கு திரவு விடுவது திருப்பி  
விட்டான் என்று இவன் கோபத்திற்குக் கோபம்  
தான் காரணம் என்கிற எண்ணத்தில்.

"ஆமாம்!" என்றான் அவன் எங்கே  
யாவதுக் கொண்டு.

"தான் என்ன சொன்னான் எனக்கென்ன?

# எஸ்.இலகர்ன் பிள்ம்ப்ஸ் வாஸாங்கி



முதல் பருக்கன் தீயக

ஜாதிக்காரையைச் சந்தாசுக் கல்யாணியில் உணர்த்து. இரையில் திருமும் முகத்திப் பூசி வர பருக்கன் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைத்து முகம் அழகாக மாற்றும்.

— பத்தினி கொடுக்கான்.

[illegible][illegible]

“செய்தியின்பு புகழேனோ” என்பது  
அவன் அழகு உரித்தாகும்.

[illegible]

அவன் திரைப்படத்தில் தன்னை மட்டுப் படுத்திக் கொண்டான். பிறகு எவ்வாறு வ அரங்கேற்றமோ இருண்ட வரண்ட அங்கத் தீதென்று கொண்டிருந்த காரணத்தால்தான் நான் போனேன், என்று சொல்லமுடியாது. சினிமாவில் அது அவசியம் உண்டாக வாய்ப்பு வரவில்லை. திரைப்படத்தில் விளங்கத் தொடங்குவதற்கு அவரின் அவன் அவன்

செய்து கொடுத்த சான்றிதழை இது  
காட்டி.

"காசி" எழுத்து அல்ல மெய்யுள் எனக்கு  
ஒரு அவதார மெய்யேஜி வந்தது. நடனம்  
விளம்ப வேண்டியிருந்தது. உத்தராத் தேவ  
மெய்யுள். உத்தராத் தேவ மெய்யுள். அதனுடன்  
உத்தரபாதிட்ட சொல்லைக் கொண்டு

“எனக்கு எந்த விவகாரமும் தேவையில்லை” என்று அவன் அறையினுள் நின்றுவிட்டான்.

தேவியை யனுமனுக்கு அளித்து ஆ-  
புரினாது. அது செய்ததிலே, கபாலத்திலே  
அது என்னுத்திலே தாயுதம் பட்டாது.

1997年12月15日

அவறுத்தப் பொதுமை நஞ்சு  
பெயர்க்கும்.

“இதுபோன்றவைகளை நிரூபிப்பதற்கு  
உள்ளுள்ள பின்னணிக்குள் டாபிள்” என  
முன் கொடுத்து விட்டிருக்கிறார்கள். எனவே,  
அது கொண்டு.

“காரீ!” என்று, “கல்யாணமானப் புறம் இந்தமாதிரி ஒத்தனர ஒத்தநீதாக்கிப் போனதினாலே எந்த லாபமுமில்லை. அந்தமு மில்லை. எனக்கு அப்பலாக்கு போக நேர மானிடுதல். எந்த லாக்கு லாதமும் இப்ப வேண்டாம். பின்ன, ராத்திரி பேசுகொடி கொளமா!”

அவருடன் உழைப்பது இன்னும் குறைவாகும். அவர் தேவன் குறையொருவர் அளவுக்குச் சென்றும் இப்பயத்திற்குத் தான். 1. 10. பிட்டுக்கள் அனைத்துக் களைபயமாக இத்தந்தியைக் கண்டுபிடிப்பதற்குப் பயன்படுத்தக்கூடியவை. எதையும் சான்றவை. அன்று இன்றைக்கு வந்தவை. மேலும் 1000 வந்து 500 தற்போது வரை இங்கு அனைத்துப் பிட்டுக்கள் இருக்கும்...

தான் இந்நிலைமை கவனிப்பது கூட. என்னுடைய வீடு தான் கனம் வுணர்ச்சியுடைய தான் என்று அவர் தனக்குத் தெரிந்திருந்தால் அவர் வெளிப்படுத்திவிட்டிருக்கிறார்.

பொருத்தியும் பொருள் வாரியங்களாய்  
மளம் தீர்ந்தெடுத்திருந்தது. இந்த  
வசம் தாய்மகனாகக் காப்பாற்றிய  
பொருளேன் என்று அவர் முன்னுமுன்னத்துக்  
கொண்டு இருந்தது. இரண்டு வருஷங்களை  
தொடர்ந்து எப்போது

[illegible]

அந் நேரத்தில் அங்கு நேரங்கள்  
வந்தன. இவ்விதமாகவே வந்துள்ள  
பேர் மூலமாகவே நேரமோ வந்த  
பெரியபெரியதும் போகிறது. பெரிய  
செய்துதல் தான். இவ்விதமாக  
நாளைக்குப் பெரியதென்றுதான் அப்பது  
சொல்லுகிறார். வந்தது தான்தான். இதில்  
சொல்ல வேண்டியதில்லை.

இவ்வாறு ஒரு துறைமுகம் கட்டப்பட்டு  
பாதித்து விடப்படுகிறது. பரிசீலனை  
பொருட்டுக்கான எண்ணிக்கையிலான  
அனுப்பியிட வேண்டும் என்று நினைத்து  
கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அவர்களுக்குச் சென்றதுடன் அவசரக் கடிதம்  
உள்ளபடி அங்குமிங்குப் பார்க்கவிட்டு விட்டு  
பத்திரத்தில் சிப்போட்டினால் அடக்கி  
மீட்டிக் கொண்டு வருவாய்வு அலுவலர்  
குத்து சிப்போட் செய்தான்.

அனலிஸ்ட்டு என். பி. 24-ம் லிம் குதலிய நய  
கட 20-ம் திதது.

“அது சரி, ஏன் முட்டை அடைந்தது.  
இதன் தத்துவம்?” என்று.

"தி. எம். பீட்டர் எதற்கு?" என்று  
பாதி விவரமாக.

ஆவதில் 127 பேர் செலவழி எவ்வளவு 2576 ரூபாய்.

“காபர்ட்டிவ்” என்றது எங்கிட்டிருக்கிறது  
வரலாறு? ” குரல் சலித்தும் போனே இப்  
புள்ளிட்டிக்குடம் தம் கோபத்தைக் காட்டி



குழந்தை பிறந்த 6 மணி நேரத்திற்கு பின்பு,  
அது முதல் தடுப்பு ஆகாரம் பெறுகிறது. அதை  
ஊட்டுவது நீங்கள்தான்.







செய்தியைப் பற்றி



முதல் பரிசு:

எனது புரோட்டின் புலம்

தேவையான பொருட்கள்:

முனை கட்டிய பட்டாணி (பச்சை தான்) - 100 கிராம்.

முனை கட்டிய பாகிப் பரிசு - 25 கிராம்.

முனை கட்டிய பிள்கு பரிசு - 25 கிராம்.

கொள்ளவும். தேங்காயை பொடியாகத் துருவி, இதனுடன் மூன்று தடவைகள் பால் பிழிந்து கொள்ளவும். இந்தப் பொடியைப், போதாதிற்கு தண்ணீரையும் சேர்த்து, ஒரு பங்கு வறுத்த அரிசிக்கு 2½ பங்கு தண்ணீர் என்ற அளவில் வைத்தி. சூக்கிரில் ஐந்து திமிடம் வேக விடவும்.

பிறகு சூக்கிரில் (அல்லது, அடிப்பாகம்) கொட்டியும் இரும்பும் லாணலில் ½ கோப்பை எண்ணெய், அல்லது டாட்டா விட்டு, முனை கட்டிய பவறுகளை ஒவ்வொரு சூதலத்தில் கொள்ளவும். பிறகு, பொடி சேர்த்த பட்டாட், பொடியாய் நறுக்கிய இஞ்சி இவைகளைப் போட்டு வறுத்தித் தண்ணீராக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வறுக்கிய பவறுகள், தேங்காய்ப் பாலில் வேக வைத்த அரிசி இவைகளைப் போட்டு, போதுமான அளவிற்கு சப்பையவும் போட்டு சூக்கிரை மூடவும். சூக்கிரில் வைவிட போட், வேண்டாம். ஐந்து திமிடங்களுக்கு ஒருநாள் அடி பிடிக்காமல் விடவும். இப்படி 5 மணி நேரம் அடுப்பில் வைத்த பிறகு, தளவாத்தில் பொடியாய் நறுக்கிய வெங்காயம், திலக் கடலை, முத்திரி இவைகளை வறுத்து, புலனில் பேன் அலங்காரமாகப் பரப்பி வைக்கலாம்.

# இம்மாத இஸ்லத்தரசு

நிலக்கடலை (வெர்க்கடலை) - 25 கிராம்.  
முத்திரிப் பருப்பு - 50 கிராம்.  
பெரிய வெங்காயம் - இரண்டு.  
பட்டை - 1 துண்டு.  
இஞ்சி - 2 பெரிய துண்டுகள்.  
தேங்காய் - ஒரு மூடி.  
தெய் (அல்லது) டாட்டா (அல்லது) கடலை எண்ணெய் - ½ கோப்பை.  
புலம் அரிசி - ½ கிளோ.  
உப்பு - தேவைக்கேற்றபடி.  
பச்சை கொத்துமல்லி இலை - ஒரு மூடி.

நறுக்கிய கொத்துமல்லி இலைகளையும் தூவித் கொள்ளலாம்.  
ஒவ்வொரு வறுத்தித் தண்ணீரில் புலனும் போட் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம்.  
— இராஜா ஸ்ரீநாத், கொச்சி-78

இரண்டாம் பரிசு:

வெத்தயக் கூட்டின்



செய்தியைப் பற்றி

செய்தியைப் பற்றி:

முனை கட்டிய பவறு கைகளை தஞ்சை அளம்பி. முனைக்காத பவறுகளை அகற்றிவிடவும்.

அரிசியைச் சுத்தம் செய்து கால் மணி நேரம் தண்ணீரில் வை வைத்து தஞ்சை வறுத்து விடவும். ஒரு வெங்காயத் துண்டில் பரப்பி ½ மணி நேரம் நிழலில் உலர்த்தி வெடுப்பது தவறு.

அடுப்பில் லாணலினை வைத்து, அரிசியை வேகாகச் சிலக்கும் வரை வறுத்துக்



கொள்ளவும். பின், வெந்தபூசுபூ வெந்தபூ  
அரைத்த விழுது, தேனவயாள் சாடி, குது  
செட்டினை சர்க்கரைகளிலும், குன்றக்கலத்து  
இரண்டு திரி, நுகர் கொடுத்த சரி வர்.  
பின் கீழே இறுதித் தேங்காய் எண்ணெயில்  
கடுது, கறிவேப்பிலை நாளிக்கவும். இதை  
சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட மிக அதிகமாக  
இருக்கும்.

— டி. கப்பலாள் கூறி, தி. 28-1-80.

மூன்றாம் பரிசு:

மகாணி

தேனவயாள் பொருட்கள்:

தேனவயாள் பொருட்கள்:

வெந்தபூ - 50 கிராம்,  
தேங்காய் - 1 லாடி (பெரியது),  
நுவரம் பருப்பு - 50 கி.லி.,  
தேனவயாள் (பொருட்கள்) - 1 ம.செ.யில்,  
கறிவா - 1 ம.செ.யில்,  
வற்றல் மிளகாய் - 3,  
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 தேசைக் கரண்டி

கக்காளியாழை - 3,  
கறிவேப்பிலை - குது கொத்து,  
சாடி, கரம் அவரவர்களுக்கு ஏற்ப.

செய்முறை:

முதலில் வெந்தபூத்தை நனை காய்க்  
கொள்ளவும். நுவரம் பருப்பை மிகக் குறை  
வாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். ப. பூசு  
வெந்தபூ, அரைசை, ஜெ ஜெ பூசு வெந்தபூ  
யத்தையும் போட்டு வேக விடவும். பின்  
கொ. ச. பருப்பு, தளிவா, மிளகாய் இவை  
மூன்றையும் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய்  
லிட்டு பொன் கலராக கலக்கவும். அகி  
மேயே துருவிய தேங்காய் கறிவேப்பிலை  
போட்டு வாசனை வரும் அளவு கலந்து  
பூட்டுரலிலே மிக்கலிவே. அரைத்துக்

கொண்டைக் கடலை - 500 கிராம்,  
கடலை மாவு - 100 கிராம்,  
வெங்காயம் - 200 கிராம்,  
வைகறை (கரும்பெருக்கம்) - 2 ம.செ.யில்,  
பச்சை மிளகாய் - 4,  
கருவாள் பொடி - 2 ம.செ.யில்,  
தளிவாப் பொடி - 4  
மிளகாய்ப் பொடி - 2 ம.செ.யில்  
ஆண்டு (மிளகாய் பொடி) - 20 கிராம்  
இஞ்சி - 1 துண்டு,  
கொத்துவல்லி - 4 அணு,  
பூண்டு - 50 கிராம்,  
உப்பு - 200 கிராம்,  
கரம் மசாலாப் பொடி - 1 ம.செ.யில்,  
சப்பு - தேனவயாள் து.

செய்முறை:

கொண்டைக் கடலை 24 மணி தேர்  
நன்னீரில் கறை வைத்து கடுத்து வாடி 24  
மணி தேர் மூக்கில் கண்ணில் கறை  
வைத்த பின், கொண்டைக் கடலை பூசு  
காய்ப்படுத்துகிறோம்.

பூசு காய்ப்படுத்துகின்ற கொண்டைக் கடலை  
தளிவா கலத்துக் கொள்ளவும். கொங்  
காய், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கொத்து  
வல்லி, பூண்டு, இவைகளையும் பொடிப் பொடி  
பாசு கலக்கிக் கொள்ளவும்.

பேரட்டியின் நடுவர்கள்:

காவதி மகனார் சங்கம்,

மடிப்பாக்கம்,

சென்னை-97.



அடுப்பில், வானவிளகை வைத்து டாய் டாளைப் போடவும். டாய்டா நன்றாகச் சூடான பிச்சாகும் சேர்த்ததைச் சேர்க்கவும். கூறும் சேரகம் வெடித்தவுடன், நறுக்கி வைத்த வெங்காயம் இரத்தி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு இவைகளைச் சேர்த்துப் பொன்விழைமாசு வறுக்கவும். அதற்குமேல் மஞ்சள் பொடி, தனியாய் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி களைவும் சேர்த்து 3 நிமிடம் வதக்கியபின், கடலை மாசுவைச் சேர்த்து 3 நிமிடம் வதக்க வேண்டும். பிறகு முளை கடலைக் கொண்டைக் கடலைகளைச் சேர்த்து மறுபடியும் 3 நிமிடம் வதக்க வேண்டும். பிறகு 300 கிராம் சூடான கொதிக்கின்ற தண்ணீரும், ஆம்பூரும், தேவை வானைப் பூட்டிச் சேர்த்து நன்றாக இறக்க கலவைகளை அடுப்பில் கொதிக்க விட வேண்டும். 13 அல்லது 25 நிமிடங்களில் இறக்க கலவை சேர்த்து குழம்பு போல் ஆகிவிடும். இதே இறக்கி வைத்து, கரம் மணலாய் பொடியும், நறுக்கிய கொத்துமல்லிகையும் சேர்த்துப் பரிமாறலாம். இந்த பதார்த்தம் பூரிப் போட்டிச் சாத்தலில் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

மீனாட்சிராஜா குஷ்ணம் நிபந்தனா-15.

**ஆறுதல் பரிசு:**

பொரி கொள்

**தேவையான பொருட்கள்:**

அவல் பொரி - ½ கிலோ,  
வறுத்த வேர்க்கடலை - ½ கிலோ,  
கொஞ்சு - ½ கிலோ,  
பச்சைப் பயறு - ½ கிலோ,  
காராமணி - ½ கிலோ,  
கொத்துக்கடலை சிறியது - ½ கிலோ,  
சொப்பனா - 1.

**செய்முறை:**

முறையில் பருப்புக்களை கலத்திற் கத்தல் செய்து கொள்ள வேண்டும். வெதுவெதுப் பான நீரில் கொஞ்சு, காராமணி, பயறு, கொத்துக் கடலை இவைகளைத் தனித்தனியே கறை வைக்க வேண்டும். ஆறு மணி நேரம் ஆனதும் தண்ணீரை வடிவ வைக்க வேண்டும். இவைகளைத் தனித்தனியே துணிகளில் சுட்டி வைக்க வேண்டும். இரவில் செய்து வைத்தால் காலைப் பிசித்தால் முளை சுட்டி விடுகிறது. மறுநாள் நிறையில் துணிகளில் பரப்பி வைக்க வேண்டும். கூடல் (அ) அடுப்பில் வானவிளையப் போட்டு அதில் மணலாய் போட வேண்டும். மணல் காய்த்தவுடன் பருப்புக்களைப் போட்டு வறுக்க வேண்டும். வறுப்புடையதன் மணலைச் சலித்து எடுத்து விடவேண்டும். இதை விட்டில் சேல்ஸ் முடியும்.

விட்டாய் பொரி வறுக்கும் கடைகளில் கொண்டு போனால் வறுத்துக் கொடுப்பார்கள்.

தாக்கு பருப்புக்களுக்கும் தேவையான சுப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப் பொடி இவைகளை மூன்று டம்ளர் தண்ணீரில் கறைத்துக் கொண்டு பருப்புக்களை இவ் போட்டு கலத்து வைக்க வேண்டும். மூன்று மணி நேரம் ஆனதும் இதை தக்க வைப்பில் கால வைக்க வேண்டும். நன்கு கரகரப்பாகக் காய்த்தபின் அதனுடன் பொரி, வேர்க்கடலை கலக்க வேண்டும். கொப்பரைவைப் பொடியும் பொடியாக நறுக்கியப் போட வேண்டும். எல்லா வற்றையும் தன்கு சேர்த்துக் கலக்கினால் பொரி சிப்பான் தயார்.

இவ்வெண்ணெய்க் கலப்பு இல்லாததனால் வாவலும் சாப்பிடலாம்.

— கவிதா ராமச்சவாமி, கோயம்புத்தூர்-2.

**ஆறுதல் பரிசு:**

கம்பு அதிரசம்

**தேவையான பொருட்கள்:**

கம்பு - 1 கிலோ,  
வெல்லம் - ½ கிலோ,  
ஏலக்காய் - 1,  
பொடி செய்து கொள்ளவும்.  
சுப்புத்துள் - சிறிதளவு,  
எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

**செய்முறை:**

தாக்கு முற்றிய கம்பை கத்தல் செய்து சிறிய தண்ணீர் தெளித்துப் பிசிறி, எழுதுவனியில் சுட்டி ஒரு நாள் முழுவுதர வைத்து, அடுத்த நாள் எடுத்தால் கம்பு முளைவிட்டு இருக்கும். கம்பை வெயிலில் நன்கு உலாத்தி மிக்ஸிங் அல்லது இயந்திரத்தில் அரைத்து மாவைச் சலித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் கம்பை பாத்திரத்தில் வெல்லத் தைப்பாடு காய்ச்சி அத்துடன் சுப்புத்துளையும், ஏலம் பொடியுளையும் சேர்த்து, மாலை சிறிது, சிறிதாய் சேர்த்து கிளறியிட்டுக் கொண்டு, இறக்க வேண்டும். பாகு நன்கு பதப்பாட்டவுடன் இறக்கிவிட வேண்டும்.

அடுத்து 1 மாவை சிறுசு முண்டை, கனாக சுட்டி, கையளவு தட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்க வேண்டும். இவ்வே கம்பு அதிரசமாகும். நன்கு ஆறியபின் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்தால் பல நாட்கள் கொட்டம் இருக்கும்.

— சுருணாபதி, கடலூர்-2.

**தேய்க்காய் பாய்ப்பாய்**

காதாரணமாகத் தேய்க்காயைத் துருவிப் பரிசெய்வதற்குப் பதிலாக, தேய்க்காயைத் துருவி தேவையான

பாலை விட்டு அதைக் கல்லுரையில் நன்றாக அரைத்து பர்பி கிளறினால் அதன் ருசியே தனிதான்! தான் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மையிது.

— கல்பகம் தம்பு





பீஸ், ஹாஸ்டல் சொஸை, துணிமணிகள், புத்தகங்கள்.  
பயணச் செலவு... இன்னும் எத்தனை எத்தனைபா!

## உங்கள் மகன் காலேஜில் சேரத் தயாராகும்போது, நீங்கள் தயாரா?

உங்கள் மகனுக்கு கல்லூரியில் படிப்பு ஆரம்பிப்பதென்பது உங்கள் பண வசதியைப் பாதிக்கக்கூடும். அதற்கு இன்னு முந்தைய திட்டமிட வேண்டும்.

### ஈஸி-பீஸ்-வேதெந்த வங்கியும் அளிக்காத திட்டம்

உங்கள் குழந்தையின் வயதைப் பொறுத்து (மகனோ மகளோ வயதில் சிறிதாக இருந்தால், சேமிக்க வேண்டிய தொகை சிறிது; மாத்திரேனும் ஒரு சிறிய தொகையை ரூ. 55 போல் ஒரு சிறு தொகையை) சில ஆண்டுகளுக்கு 15 முதல் 10 ஆண்டுகள் வரை; கத்தோலிக் சிரியன் பாக்டில் சேமித்து வரலாம், அல்லது இதற்கு பதிலாக நீங்கள் மொத்த தொகைவாகவும் முதலீடு செய்யலாம். உங்கள் குழந்தை பள்ளிய் படிப்பை முடித்ததும், வங்கி உங்களுக்கு பணம் தரத் தொடங்கும். மகனின் பிள்ளை-2

படிப்புக்கான மூன்றுதர கட்டணத்துக் காசு ரூ. 1000/- மும், அதன் பின் மாத்திரேனும் ரூ. 200/- வீதமும் அளித்துவரும்.

மறுபடியும் உங்கள் மகன் கல்லூரிய் படிப்பு ஆரம்பித் தொழிற்கலவிக்கு சேரும் போது மூன்றுதர கட்டணமாக ரூ. 1500 முதல் ரூ. 3000 - வரைவீதும் பின்னர் படிப்பு முடியும் வரை; மாத்திரேனும் ரூ. 200 - வீதமும் அளித்து வரும் அனுமட மூலம்

விவரங்களுக்கு உங்கள் அருவி  
விருக்கும் கிராமிய அணுகுங்கள்

உங்கள் ஊரின் தொலைபேசி புத்தகத்தைக் கொண்டு கிராமியின் விவரத்தை அறியலாம். சேரலானிலுள்ள ஏதாக்குறைய 200 கிராமியத் தனித்து, தமிழாடு, ஆந்திரா மற்றும் விகாடகாவிலும் கிராமிய உள்ளன.



'ஈஸி-பீஸ்' அளிப்போர்  
**கத்தோலிக் சிரியன் பேங்க்**

கத்தோலிக் சிரியன் பேங்க் லிமிடெட்.

தலைமை அலுவலகம்

சென்னை, மார்ட் காலேஜ் ரோடு

த. டை. எண் : 502, திருத்தர் 680 090

## தேவையான பொருட்கள்:

பனைய தேன்கட்டி, அட்டை, வெள்ளைத் தாள், போஸ்டர் கவர், பெலிகால், ஐர்ட்கி.

## செய்முறை:

முதலில் அட்டைவை தேன்கட்டித்துள் அடங்குமாறு வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன்மேல் வெள்ளைத் தாளை ஒட்டி பூசையை ட்ரேக் செய்து கொண்டு தங்குப் பிடித்தமான கவரில் வெள்ளை செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதன் மேல் ஐர்ட்கியை பெலிகால் கொண்டு ஒட்டி விடவும். பிறகு அதை பாஸ்டர் கவரில் கவர் செய்து பின்புறத்தில் இழுத்து ஒட்டிவிட வேண்டும். இந்த வட்டத்தை தேன்கட்டி இழுத்து கீப்ரேம் போல சுற்றிப் போட்டு விட வேண்டும்.

## பெறுவிதமாகவும் செய்யலாம்:

## தேவையான பொருட்கள்:

தேன்கட்டி அட்டை, டார்ச்சுகவர், வெள்ளைத் தாள், வெள்ளை கார்ட்போர்ட், பேப்பர், பெலிகால், பாஸ்டில் கவர், வெள்ளை தூள்.

## செய்முறை:

தேன்கட்டித் தாள் அளவிற்று அட்டைவை வட்டமாக வெட்டிக் கொண்டு அதை வெள்ளைத் தாள்மீது ஒட்டிவிடவும். கார்ட்போர்டு பேப்பரில் மலரின் இதழ்கள் போல நிறைந்த தேவையான அளவு வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். காய்களுக்கு ஐந்தாறு வெள்ளை கட்டி தூல்களைச் சேர்த்து பெலிகால் கொண்டு ஒட்டி விடவும். பிறகு பூக்களின் அமைப்பிற்றுத் தகுந்தவாறு வெள்ளை வடிவங்களில் ஒட்டிக் கொள்ளலாம். நிறை வட்டங்களுக்குப் பேப்பர் பஞ்சில் மெஷினில் பஞ்சிச் செய்தாலும் அழகிய வட்டங்கள் உண்டாகும்.



டங்கள் உண்டாகும். பாஸ்டில் பேப்பர் கொண்டு வட்டமாக ஒட்டி கவர் செய்து பின் தேன்கட்டி கீப்ரேம் பாஸ்டில் செய்து கொள்ளலாம்.

பொதுவாக இதற்கு ஆகும்தேன்கட்டி ரூபாய் 5-லிருந்து ரூபாய் ஏழு வரைக்கும் தான். இதனை செய்து வரவேற்பாறையில் காட்டலாம்.

—தே. பூரணி—





"பூனா... என்ன பூனா?" பார்வதி தடுமாற்றத்துடன் கேட்டவள் கணவனைக் கலக்கத்துடன் பார்த்தாள். அவரும் திடுக்கிட்டார்.

"ஆமாம்மா... கத்திரோட கூருக்குப் போயிருந்தேன். அங்கே அவரு... அப்பா எத்தனை அழகா... பூனா செவ்வரை, நெரி

யமா? அந்தப் பூனா தும்பிலே நுழைத்தாலே செம் சிலிர்த்தேறும்மா. பூவுப் பூங்குமரம் அந்தனை செவ்வரை. பளபளப்பு சாமி படங்கள்... சத்தம் மாடுகள்... ஊதுவத்தி,



கற்பூரம் எல்லாம் காட்டி, எத்தனை ஆகத் தமா இருக்கு தெரியுமா...?"

"அப்படியா... எனக்கு அதெல்லாம் செல்வத் தெரியாதுடா. உங்கம்மா விளக்கேற்றுவாள். நான் குளிக்கட்டுவோ இரண்டுபூவைப் போட்டு விழுதி இட்டுக் கொண்டு நம்ம காரம் பண்ணுவோம், எனக்கு ஏதோ சின்ன சின்ன கந்தோத்திரம் தெரியும். அதைச் சொல்லுவேன். அங்கவனவதாங்கு நம்பலிட்டுப் பூசுறது..." என்றுச்.

"அப்பா! நான் செய்வதென். இதோ பாருங்க. பூசா விதி புத்தகம். கந்தோத்திர புத்தகம். இதோ கொடுத்தன். நம்ப லிட்டவதோட... த்திலே பவமுயல்வி செய்வதென் பூ இருக்கு. அம்மா! ஏதாவது கந்தோத்திரம் சொல்லுமே... என்றுச்.

"சரி... சரி... சிலா... என்றுச் பார்வடு நன்னத்திய தங்கியுடா."

அப்போது சிலரானால் இருபத்துமூன்று வயது இளைஞன். கல்லூரிக்ல் எம். காம். முடித்துவிட்டு சிலக்கிரகாக சத்தியோகமுய் ஏற்றுக் கொண்டு வன். சின்னவன் நாகரானல் அப்போதுதான் கல்லூரிக்ல் படிப்பை முடித்துவிட்டு பாங்க் பரீட்சை எழுதி இருந்தான்.

சிலரானல் பெயரித்த தேகமும், பெண்மை கலந்த பெண்மையான முடிமுடி குரலும் சங்கு வான். துரோஜன் வாட்டசாட்டமான தேகமும் கம்பீரமான தலை யும் அப்போதான குரலும் சன் வான். இருவருபே தலைபாண் புடி குணமும் சன்னவர்கள்.

சிலரானல் திரைப் அதிகாரிக் எழுத்து குட்டிக்ல் பூ பறித்து வைத்துவிட்டு கூனா வம் செய்துவிட்டு பூசாஜக்துவருவான். அதற்குள் பார்வதி பூசாஜ அந்நைய சத்தம் செய்து கொலம்போட்டு விளக்கை ஏற்றி வைத்திருப்பான். பிறகு அதிலெத்தியம் செய்தப் போய்





விடுவான். விவரம்தான் ஸ்தோத்திர கேள்வி  
களை 'ஆன்' பண்ணிவிட்டு புத்தகத்தை  
வைத்துக் கொண்டு கூடவே படிக்கப்படி அர்த்த  
களைச் செய்வான். ஒன்றிரண்டு மாதங்களில்  
அவனுக்கு அஷ்டோத்திரங்கள், சகஸ்ர  
நாமங்கள் பாடமாகிவிட்டன. பூசை முடிந்து  
கற்பூர ஆரத்தி செய்யப்போது நடராஜனும்  
நாகராஜனும் வருவார்கள். பார்வதிதேவியைத்  
தம் கொண்டு வந்து வைத்துவிட்டு நித்பான்,  
விதிவின் செயலித் தங்களால் நன்கு முடி  
பாது என மனதை நிடப்படுத்துக் கொண்டு  
பெற்றோர் விவரத்தில் பூசைவைப் பத்தி  
சிரத்தையுடன் கண்டு வணங்கினார்கள்.  
நான்கு வாரங்களாக நிகழும் அதிகாரையில்  
விவரம்தான் ராகத்தோடு இசைக்கும் ஸ்தோத்  
திர பாடல்களை ரசித்தனர் மற்ற மூவரும்.

நாகராஜன் பாங்கு பரிசைப் பாங்கு செய்து  
இந்தியைப் பாங்குச் சத்யோகமும் ஏற்றின.  
கல்வான் வயதில் பின்னிகள் இருக்கும்  
பெற்றோரை உறவிலும் நன்பர்களும்  
கம்பா விட்டு வைப்பார்களா? தூதகங்கள்  
நின்று தேடி வர ஆரம்பித்தன. பார்வதியும்  
நடராஜனும் என்ன செய்வது என்று புரி  
வாமல் தவித்தனர். அப்போதுதான் அவரு  
ண்டவ பாங்கு நன்பன் அனந்தசாமியிட  
மிருந்து கடிதம் வந்தது. அனந்தசாமி யுள்ளி  
யில் மதவ சர்க்கார் அலுவலகத்தில் பெரிய  
ஆபீசன். இன்னும் சில மாதங்களில் சிடை  
கார் ஆகப்போகிறார். சட்டவழியேயே பெரிய  
விடு வாகவிக் கொண்டு சட்டத்தில் ஆக  
விடும்பினார்.

பார்வதி! அனந்தசாமி ரம்பாவை  
அழைக்கிட்டு வரானும். அவளை நம் வீட்டு  
விட்டுட்டு மதுரைக்குப் போகணுமாம்...  
நடராஜன் கடிதம் சம்பிரதும் போது ஆரம்  
பித்தார்.

"அப்படியா... பாங்கு. அம்மா இல்லாத  
பொண்ணு ரம்பா... இப்ப அலகுக்கு இரு  
பது முடிவாகிக்குமே. படிப்பும் முடிவாகிக்கு  
மும். எதுக்காக மதுரைக்குப் போகுறார்?"  
பார்வதி பெருக்கலாகக் கூட பின்னிகளுக்கு  
பரிமாறியபடி வினவினாள்.

"மதுரையில் அவருட தம்பிக்குக்  
காரண. ஏதாவது சொத்து விவரமாக இங்கு  
குடும்பம்."

"தாம்ப முழுது வருவதுக்கு முன்னாடி  
அவ அம்மா சொத்துப் போனபோது கிஸ்  
லிக்குப் போனோமே... அப்ப பார்த்தது.  
விவப்பா, நன்தன்னு அழகா இருப்பா.  
இப்ப அம்மா இல்லாமே தானே விட்டுக்  
காசிபங்களை கவனிக்கணும். எப்படியிருக்  
காளோ..." தாய்மைப் பரிவுடன் பார்வதி  
கூறிக் கொண்டே உள்ளே சென்றாள்.

மதுரைக் காலை சிகிரிம் எழுந்தும் பூசை  
முடியும் போதே வாசலில் டாக்ஸி திற்கும்  
ஒசை கேட்டது. டாக்ஸிவிருந்து இறங்கிய  
வர்களை அழைத்ததில் மனை வரவேற்றது.

"வாடா, அனந்து... வாய்மா ரம்பா..."  
நடராஜன் நன்பனின் தோளை அணைத்த  
படி விட்டுக்குள் நுழைந்தார். ஒரு கையில்  
கிள்ள குட்கேஸும், தோளில் தொங்கும்  
வைபவமாக நல்ல நீலநிற சாரியில், துவளும்  
கொடி போல உள்ளே நுழைந்த ரம்பாவை  
பரிசுப் பரவசமுமாக பார்வதி, "வாய்மா...  
வா..." என்று அழைத்தாள்.

யதிர யதிர ரகுநாத சீர்த்தனம்... தந்த  
தந்த...

இனிமையான குரல் ஒலித்த போது  
அனந்தசாமி, "என்னடா, நடராஜா! பூசை  
செய்வான் அமர்க்களப்படுகிறதே... வார  
பண்டா..."

"என் பின்னை விவரம்தான் பண்டா..."  
"என் பின்னை விவரம்தான் பண்டா..."  
அட...

"சரி, வா. முதல்பிலகற்பூர ஆரத்தி பாரித்  
துட்டு அப்பறம் பேசலாம், வா..." என்றார்  
நடராஜன்.

வந்தவ கழறிவிட்டுப் பெண்டின் பின்  
தொடர்ந்தார் அனந்தசாமி. பெட்டி படுக்கை  
களைச் சன்ன கொண்டு வைத்த நடராஜன்  
பாத்திருமுக்குள் சென்று கைகால் அலம்பிக்  
கொண்டு வந்தான்.

"பூங்காய்மா, ரம்பா..." பார்வதி ரம்பா  
யில் தனிக் கிரகங்களைப் பற்றினாள்.

"இன்னும் குளிக்கிறோ... தயக்கினான்  
ரம்பா."

"பரவால்கே... வா..." என்று அழைத்  
துக் சென்றாள்.

## இந்த சமயம்

புனைவர் கரைத்துக் கொடுத்த வைத்து  
கொஞ்சம்-துவரம் பருப்பு (பச்சையாக)  
புளிவிடையே நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து  
வாணலியில் நெய்யை விட்டு கிசுப்பு மிள  
காய் ஒன்று, இரண்டாகக் கொண்டு போட்டு,  
பொதுக்கிய வேப்பம்பூவையும் போட்டு மிள

காய் கருகும் வரை இருந்து கருகு. பெருக்  
களும், கருகெப்பிலே போட்டுத் தானித்ததை  
புளி கொதித்ததில் கொட்டி நன்றாக விளாவி  
அருப்பில் வைத்து, பொங்கும் போது இரக்க  
வேண்டும். (இதம், தலைவிக் போகும்.)



கற்பனை பல சிறகடிக்க  
 இளமை ஆஞ்சலாரும் அழகி.  
 அவள் நெஞ்சைக் கவர்ந்தவை பல.  
 மெல்லத் தவழ்ந்து செல்லும் நீரோடை.  
 செல்லமாக விளம் தென்றல்.  
 உள்ளம் கவர்ந்த கட்டிகன்.  
 கொள்கை அழகு மன்கள்.  
 பனபளப்பான நீண்ட கூந்தல்.  
 அக்கூந்தலுக்கு  
 வி.வி.டி.தேங்காய் எண்ணெய்...



**வி.வி.டி.தேங்காய் எண்ணெய்**  
 இயற்கைக் கூந்தலின் இளமை ரகசியம்



**தேநீரும் விருந்தோம்பலும்  
ஸாகர் ஸ்கிம் பிலிக்கும்**



உங்கள் நிர்வாகத்திற்கு வருகை தரும் நண்பருக்கு முன்பின் வணக்கத்து எது? உங்களுடைய என்ன சொல்லும் புள்ளிகளையும் உங்களுடைய கோரிக்கைகளையும் குறிப்பிட்டு அது வரிக் வரிசையில் வருவது உங்களுடைய கவனத்திற்கு வர வேண்டும்.

திருமாதிரி சமயங்களில் பாவப்பட்டால்  
காலிதான் பரிசுதவியும் கிரேயில் சேகர்  
திருந்தால்? உடல் புதிய பாவ கிரேயில்  
கிரேயில்?

மாநகர் மாவட்டம் பிளாக் பஸ்டர் உதயசுந்தரன்  
பாண்டிபேட்டை அலுவலகம் சென்று போய்  
உதயபுரி நகரம், சிவகாமநகரம், சிவநாயக்கா,  
செலிநகரம், இளம்புகழ் நகரம் முதலான  
நகரங்களும் இது ௪0 இடங்களில் இருக்கிறது.

உயிர்ப்பிழைப்பு



A5P934P7174A

**ஸாகர்**  
ஸ்திம் மிகக் பவுடர்

கொழுப்பு இல்லாத பாலின் உண்ணதமனை  
ஆள்கமன் உண்டே இதில்.



சிறப்பாக இருக்கிறது. காரணம், இந்த மாதிரியான சிறப்புகள், தான் மனிதன், தான் மனிதன், தான் மனிதன் (10 வருஷ 100 ரூ), மனிதன்.

கொட்டு நகம்  
இது செம்பேழை நகம் வாய்க்கு குவி;  
தூக்கிய கரும்பு நகம் வாய்க்கும். புதிதாய்  
கொட்டு நகம் போட்டு கருவு, பெருக்காயும்,  
கருவேப்பிலை நகம் போட்டு நகம்,  
கொடுக்காயும் தூக்கியெல்லாம் போட்டு, கருவு,  
கருவேப்பிலை நகம் போடா மிளகாய் நகம்,  
கருவு வாய்க்கும் போன்றும், தாது நகம்  
கொட்டு வந்தது உ இறக்காயும்.

"அந்தப் பொண்ணுப் படிக்கவந்ததால் இருக்கிறது. படிக்க பொண்ணு. நான்கை குழிசிலையில் வைத்தவன். ஆளுமும் பாடினான். அது இல்லாமல் குழிசிலைக்கு ஏற்ற குத்து விளக்கு பாதிச் இருக்கான். இது இல்லா?"

"ஆமாம். அதுவும் இருக்கிறதுதான். அங்கே இருக்கிறதான் வரலாம்... சரி, இது விளக்குச் செந்திரம் தான் ரய்யாணை வரலாம் வரலாம். நான் இதைக் கொடுத்தேன். அதுதான் செந்திரம் போட வேண்டுமாம்... என்ற பார்வதி மானிய ஆய்வு செய்வது செய்கிறது.

முதல் இரண்டு நாட்கள் ரய்யா சிறிது நெக்கியிருந்தான். பிறகு ஒட்டுதலாக பழக்கம் கொடுத்தான். பார்வதியோடு சேர்ந்து அந்த வீட்டில் இருந்து வந்த சந்திரன் செய்வது எல்லாவற்றையும் போட்டுத் தான் படித்தான். அது காலையில் விவரானது. அது போட்டுத் தான் படித்தான். பிறகு அந்த வீட்டில் இருந்து வந்த சந்திரன் செய்வது எல்லாவற்றையும் போட்டுத் தான் படித்தான். பார்வதியிடமிருந்து பிறக்கிக் கொண்டான்.

நான்காவது ஆண்டில் செய்வது பற்றி விவாதம் தான். விவரானது. அது போட்டுத் தான் படித்தான். பார்வதியிடமிருந்து பிறக்கிக் கொண்டான்.

"மாரி குளி போனால்தான் எப்படிச் செய்வது? செல்லிக் குழிசிலைகள். அது தான் செய்வது எப்படியோ. இம். செல்லிக் குழிசிலைகள். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான்.

மாரி பற்றி செய்வது ஆய்வுக்கு செல்லிக் குழிசிலைகள். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான்.

"போய்... போய்" என்று சொன்னான். ஆனால்...

"ஆமாம்... சொல்லி கொடுத்தேன். இது குழியாம்... விவரானது. நான்காவது ஆண்டில் செய்வது கொடுத்ததுதான்.

சொல்லி கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான்.

மாரி பற்றி செய்வது ஆய்வுக்கு செல்லிக் குழிசிலைகள். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான்.

அந்த நேரத்தில் இருந்து செய்து வந்தது. இரண்டு நாட்களாக இருந்து செய்து வந்தது. இரண்டு நாட்களாக இருந்து செய்து வந்தது. இரண்டு நாட்களாக இருந்து செய்து வந்தது.

"அப்பா இன்னமும் வரலாமே..." என்பான். "அப்பா மருதி தெல்லாம் குழியில் கொடுத்திருக்கிறான் இல்லையோ?" என்பான். பார்வதி அவளை அழைத்துச் சென்றவன். அந்த நேரம் தான்.

"என்ன ரய்யா! முன் துவளிக் கொடுத்தேன். அப்பா வந்ததில் எழுதினது கொடுத்தது. பார்வதி ரய்யாவில் வந்தது இருந்த செய்தி தான் பார்த்தான்.

"ஆமாம் மாரி. கொடுத்தவர்தான். அப்பா என்னிடம் அந்த வீட்டில் கொண்டு வந்து பதிக்குப் போட்டான்" என்று சொல்லிவிட்டான்.

மறுபடியும் அந்த நேரம் வந்தது. இரண்டு நாட்களாக இருந்து செய்து வந்தது. இரண்டு நாட்களாக இருந்து செய்து வந்தது. இரண்டு நாட்களாக இருந்து செய்து வந்தது.

எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான்.

"இப்போது சொல்லுங்கள் இருந்ததுதான் தான் பொண்ணைப் பெற்றவருக்குச் சொல்லுங்கள். முன்பு செய்திருந்தேன். ரய்யாணை கொடுத்ததுதான். இதுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான்.

"என்ன இப்படி சொல்லுக. ரய்யாணை கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான். எல்லா ஆண்டுகளையும் செய்வது கொடுத்ததுதான்.





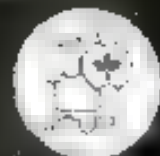




# THE BANK WITH A POSITIVE DIRECTION-KCUB

Dynamic, resourceful, geared to reach fresh goals in banking—that's our bank today. Growing and adding new facets to our diverse services, to serve our clients, depositors and small account holders.

We don't just count your money.  
We count on your goodwill and satisfaction!



## KCUB

THE KUMBAKONAM  
CITY UNION BANK LTD.

Registered Office: Kumbakonam-612 001



உதாரணம்: அந்தக் காலத்தில், உயர்நீதிமன்றம்  
இந்தக் காலத்தில், உயர்நீதிமன்றம்  
உயர்நீதிமன்றம், உயர்நீதிமன்றம்.

அவற்றையெல்லாம், 7 மார்ச் 1948-ல்  
எரித்துவிட்டு அவர்களுடைய நினைவை  
1948-ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 1-ல்  
இந்திய அரசு கவனத்தில் எடுத்துக்  
கொள்ளும்படி செய்தது.

பெரிய அக்கிரமம் காட்டி வந்திருந்தது. அதை  
பெரிய அக்கிரமம் காட்டி வந்திருந்தது. அதை

[illegible]

5

[illegible][illegible]

பாதிநாள் அங்கத்துவத்தால் பரந்தவகை செல்வத்தினை அந்நாட்டினர் அடைந்தனர். பரந்தவகை செல்வத்தால் அந்நாட்டினர் அடைந்தனர். பரந்தவகை செல்வத்தால் அந்நாட்டினர் அடைந்தனர்.

அவ்வாறு எல்லாம் நடந்த பின்னர் அந்த மூன்று பேரும் மீண்டும் மீட்டர் எழுந்தார்கள். அந்த மூன்று பேரும் மீட்டர் எழுந்த பின்னர் அந்த மூன்று பேரும் மீட்டர் எழுந்தார்கள்.

[illegible]

தெளிபேரனில் சமையல் நுழிப்பு:

கெனிக் பிராட் என்னும் தகரத்தில் "தேவர செம்மாறன்ட்" என்ற பிர பல ஒட்டல் காரர்கள் இவ்வத்தரி களுக்கும் பலவித உதவியுப் பண்டங் களைத் தகாரிக்க டெலிபோன் மூலம் யோசனை உறுதிபடுத்தல்.

கோட்டையிருளுதலித்தொழைபெர் புதுமைநாள் உணவுப் பண்டங்கள் கொத்துபாச்சிகளிருப்படுஞ்சன். சமையல் குறிப்புக்கள் தாத்துக் கொண்டு பங்காசங்கள் செய்யும் போது சத்தேகம் வந்தால் உடனே "தேவா ரெல்பா ரெண்ட் டுக்கு" போன் செய்தால். இவ்வந்தரகெளன் சத்தேகம் தீர்க்கப் படுகிறது.

இந்த டெலிபோன் சேவை வழங்கும் பிரிவுக்குத் தலைவியாக "விஜயா முக் சௌகர்" என்ற பெண்மணி இருக்கிறார்.

உங்களைப் சமையல் குறிப்பைப் பற்றிச் சந்தேகம் கேட்பவர்களைக் ஆக்கவும் இருக்கிறார்களா?" என்று கேட்டதற்கு, "ஆங்காள் முக்கியமாகப் புலால் உணவு வகைகளைப் பற்றியே கேட்டுக்கொள். ஆனால் பெண்கள் பழைய, சமையல், பாணிகள் தவிர பிறவற்றைப் பற்றிக் கேட்பார்கள்" என்று அந்த போன் சேவை அமைப்பைக் கூறுகிறார்.

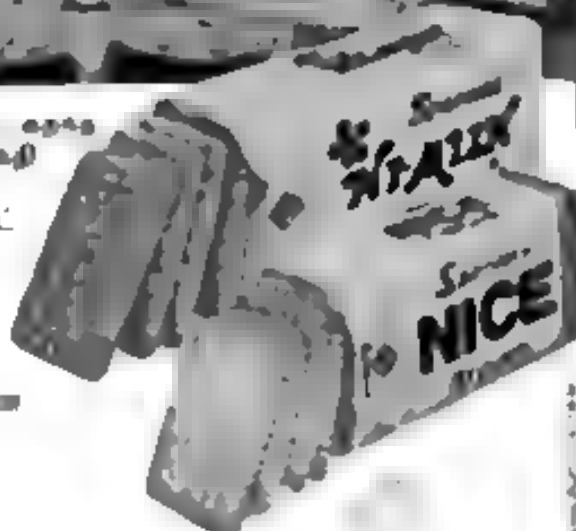
—On. *agrum.*

**இள்கவை ஜோடி !**

**சக்திக்கும் சுவைமிகு மொறுமொறுப்புக்கும்  
ஸ்ரீபென்ஸர்ஸ் ஹைமீலிக் மற்றும்  
நைஸ் பீஸ்கெட்டுகள்**



ஸ்பென்ஸர்ஸ் ஹைமீலிக் உடை  
பாலின் இலிஸையுடன் உயி  
தரும் புரதச் சத்துக்களும்  
சேர்ந்த முதலான பீஸ்கெட்  
அதனுடன் இலிஸேசேர்த்து  
தெரிட்டாது உடை  
அளிப்பது தேங்காயின்  
சர்க்கரையும் பாங்குதக  
உடைத மொறுமொறுப்பான  
உடை பீஸ்கெட்  
ஸ்பென்ஸர்ஸ் உடை



**ஸ்பென்ஸர்ஸ்  
பீஸ்கெட்டுகள்**

**உடைத்துச் சாந்தவை**

**ஸ்பென்ஸர்ஸ்**

ஸ்பென்ஸர்ஸ் & கோ விகெட்

789 அண்ணா சாலை

சென்னை 600 012



52



இது மிக சிறமான் பேபிவீன்.



இது மிக அகலமான பேபிவீன்.



இது மிக நுட்பமான பேபிவீன்.



# கோஃப்ரீ\* எக்ஸ்ப்ரா ஸார்ஜ்

சில பேண்களுக்கு இது தேவை.

உடுத்துவான் பெரிய காசலிலே தாழ்வான் பேபிவீனின் முழுமையான கைதும், பாதுகாப்பும் தேவைப்படுக பேண்களுக்கு—இதோ! புதிய கோஃப்ரீ எக்ஸ்ப்ரா ஸார்ஜ். ஆம் உபகருக்காகவே.

நீளத்திலேயும், அகலத்திலேயும், நுட்பமத்தன்மையிலேயும் உடுத்துவானவே பெற்றிருக்கும் இந்த பேபிவீனின் தூவிகள்தான் உயிருக்குத் திறை அளிக்கும் பெற்று மிகுந்த நம்பிக்கையைத் தருகிறது.

தூவியால் உடைதான் சரததை உம் அடுக்கிற்றுச் சொழ்த்துவதால் எல்ல சீராக உயிருச்செய்து உண்மையிலும் உகந்திலேயும் உபகருக்குத் தருகிறது. உபயோகின் இந்த சிறப்பான டாப்-துவிகின் உபயோகப் பொருத்த உதவியுதோடு உச்சிதமானதும் இருக்கிறது.

அந்தடர் சரம் உபயோக - நீல-பொலம்பு வீல்டு\* பேபிவீனின் அதுபயகுதியிலேயும், இரண்டு பக்கப்பகுதியிலேயும் குழந்தை கொண்டு, உதிலோ, உதையோ மற்ற விடீ தங்கனோ ஏதப்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

புதிய கோஃப்ரீ எக்ஸ்ப்ரா ஸார்ஜ்—முழுமையான கைம், முழுமையான பாதுகாப்பு, உடுத்துவான் பெரிய காசலில்



முழுமையான கைம், முழுமையான பாதுகாப்பு காடுதவான் பெரிய காசலில்.

**Johnson & Johnson**

தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே கிடைக்கும்.











# சாஷ்டாங்கம்

ஜூலை 85

உடல் நிலையும், மன நிலையும் சீராதி அதிகத் தொல்லைகள் இல்லாமல் இம்மாதம் செல்லும். தம்பதியரிடையே மாத நடுவில் பிசிவு ஏற்படக் கூடும். வெளி யூர்ப் பிசிவு வாஷ்ங்களைத் தவிர மேற்கொள்ள நேரிடும். அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு தனியாகப் பணம் கொடுப்பதற்காக அரசு சர்க்கார்கள் தீர்ந்து நிம்மதியான சூழ்நிலை ஏற்படும். குழந்தைகளின் காரணமாக ஓரளவு செலவு உண்டாகும்.

மேஷம்



பொது வாழ்வில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் பெரிய இடத்துப் பிரமுகர்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்புகளைப் பெறுவர். இதனால் பொருளாதார நிலையில் உயர்வு ஏற்படுவதுடன், புகழும் உண்டாகும். சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பயணத்திற்கும் வாய்ப்புக்கள் உண்டாகும். குடும்பத்தில் ஓரளவு மனக் கசப்புக்கள் எழுந்திருக்கும் சூழல்கள் உண்டாகும். பொதுமையினால் அவற்றை வெல்லுது ஒன்றே வழியாகும்.

ரிஷபம்



ஒரே மாதிரியாக வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கு எதிர்பாராத திருப்பம் உண்டாகும். பொது மக்களுடன் அதிகம் நெருங்கிய தொடர்புடைய வேலைகள் விடைக்கும். பொருளாதாரப் பிரச்சினைக் கொஞ்சம் கடுமையாகவே இருக்கும். இதனால் குடும்பத்தில் மன உதாபனமும், சண்டை, மனவிரோதமே விரிவடையும் ஏற்படலாம். மாதத்தின் இறுதி நாட்களின் பிரச்சினை கடுமையாக இருக்கும்.

மிதுனம்



தீக்கள் எழுந்து வரக்கும் அடிகளை மிகவும் யோசித்து வைப்பது நல்லது. மிகக் கவனத்துடன் தீவிரமாகச் செயல்பட ஆரம்பிப்பீர்களானால் உங்களுடைய வுட்பியத்தை அடைவதற்கான ஆரம்ப வேலைகளைத் தொடக்கிவிடலாம். யாருடனும் விவாதத்தில் ஈடுபடாமல் காரியமே கண்ணாக இருப்பது நல்லது. அரசாங்கத்தில் நடக்க வேண்டிய காரியங்கள் மாத இறுதிக்குள் உங்களுக்குச் சாதகமாக முடிவும்.

கடகம்



சுஜாமாக சென்று கொண்டிருந்த வாழ்க்கையில் மற்றொரு ருவரின் தலையீடு காரணமாக எரிச்சலை அடைவும் சூழ்நிலையும், உணர்ச்சி வசப்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டாகலாம். மிகுந்த பொறுமைவும், நிதானமும் கொண்ட தீக்கள் பிரச்சினைகளை ஆறப் போட்டு முடிவெடுப்பது நல்லது. உண்மை உறுப்பாளியான உங்கள் பக்கமே நியாயம் ஏற்பட்டு வினாவில் தீர்மானங்கள் சீரடைகும்.

சிம்மம்



உறவினர்கள் அல்லது குழந்தைகளின் காரணமாகச் செலவுகள் அதிகமாகவதுடன், இவ்வத்தில் பல சுப திகழ்ச்சிகளும் உண்டாகும். பொருளாதார நிலைமை

கன்னி





ஹர்லிக்ஸ் எங்களுடைய குடும்ப நண்பன். ஆபீஸிலிருந்து களைப்புடன் திரும்பிவரும் என் கணவருக்கு, காலேஜ் மாற்றும் பள்ளி கிளவன் முடித்துக் கொண்டு வரும் என் பெண்விரற்கு, ஸ்கூல் முடித்து திரும்பும் பட்டால் வீரனின் என் வயதுவிரற்கு - ஏன், தினமும் கடைகண்ணி அடைய திரும்பும் எனக்கும்தான் - ஹர்லிக்ஸ் துணை பெய்ய முக்கியம். எங்கள் குடும்பத்தின் நலனிற்காக நான் ஹர்லிக்ஸையே நம்புகிறேன்.



ஹர்லிக்ஸ், மனிதர், தந்தை, ஆண், பெண், குழந்தை, மாண்புமிகு, காலேஜ், மாற்றும், பள்ளி, கிளவன், முடித்துக் கொண்டு, வரும், என், பெண், விரற்கு, ஸ்கூல், முடித்து, திரும்பும், பட்டால், வீரனின், என், வயது, விரற்கு - ஏன், தினமும், கடை, கண்ணி, அடைய, திரும்பும், எனக்கு, ம்தான் - ஹர்லிக்ஸ், துணை, பெய்ய, முக்கியம், எங்கள், குடும்பத்தின், நலனிற்காக, நான், ஹர்லிக்ஸையே, நம்புகிறேன்.



தொந்த ஹர்லிக்ஸ் துணை

# சக்கி சங்கம்

இருக்கிறார்கள் என்பதைக் இணைத்து, பெண்கள் முன்னேற்றம் கூடுதி, 'சக்கி சங்கம்' என்ற பெயரில் ஒரு சபை நிறுவு சங்கத்தை நடத்தி வருகின்றனர். இந்த சங்கம் 27 வருடங்களாக இயங்கி வருகிறது என்பதை அறியும் பொதுமிகவும் ஆச்சரியமாய் இருக்கிறது.

மனிதனை ஒருங்குபடுத்துவதே மதத்தின் நோக்கம். எல்லா மதக் கோட்பாடுகள் வலி வுறுத்துவதும் இதுதான். மதத்திற்கு மதம் கொள்கை முறையில் வேறுபாடு காணப்படாது. வழிபாட்டு முறையிலும் விறு விறு வேறுபாடுகள் காணப்படலாம். அனைவரையும் பற்றிக் கவலைப்படாமல், 'எல்லா மதங்களில் வேறுபாடு வளரத் செய்வதுதான் இந்தச் சங்கத்தின் நோக்கமாய்.

இந்த மாதச் சங்கம் ஒவ்வொரு வாரமும் செவ்வாய்க் கிழமை மாலை 8 மணிக்கு 7 மணி வரை கூடுகிறது. மாதத்தில் முதல் வாரத்தில் சங்க நன்மைக்காக கூட்டு வழிபாடு நடைபெற செய்கின்றனர். இரண்டாவது வாரத்தில் விடுவாட்டுப் புதுமாதிரி விடுவாட்டு ஒன்றை விவரித்து உபயோகத்தில்

போட்டியும் வைத்து, வெற்றி பெறும் சங்க அங்கத்தினர்களுக்கும் பரிசும் அளிக்கப்படுகிறது. மூன்றாவது வாரத்தில் சொற்பொழிவுகள் நடத்தப்படுகின்றன. அழகிய தலைப்பில் அற்புதமான சொற்பொழிவுகளும், தனது யானை பண்டங்கள் பற்றி இனிமையான நேரடி செம்முறைகளும் நடத்தப்படுகின்றன. மாதத்தில் நான்காவது வாரம், வீட்டு தீர்வாகும், வீட்டினுள் அலங்காரம், சைக அலங்காரம், சைக அலங்காரத் செவல் முறைப் பற்றி ஆகியவை நடத்தப்படுகிறது.

இந்த மாதச் சங்கத்தின் மூலம் அங்குப் பொது எதையும் பற்றி வருப்புகளும், ஹிந்தி பற்றி வருப்புகளும் நடத்தப்படுகின்றன. அடிக்கடி பொதுநல சங்கங்களுக்கு இது நன் கொள்கையும் வழங்கி வருகிறது.

வருடா வருடம் சிபெஷல் சபையால் போட்டிகளும், ஏராளமான கைவினைப் பொருட்கள் கண்காட்சியும் நடத்துகின்றனர்.

ஆக்கப் பூர்வப் பணிகள் பலவற்றோடு, இச்சங்கம் பெண்களுக்காக - பெண்கள் சேவைய நடத்தப்படுகிறது. 'பாணல்' எனும் இதழையும் நடத்தி வருகிறது.

இதன் ஆரம்ப காலங்களில் திருவிழா புனிதா பழனிவாண்டி அலர்கள் தமிழ்நாடு காங்கிரஸ் (இ) தலைவர் திரு. எம். பழனி வாண்டி அவர்களின் துணையுடன் ஆவார், தமது குடும்பப் பொறுப்புக்களோடு, பொது வாழ்விலும் அக்கறை கொண்டு ஏழகத் தொண்டாற்றி, சக்கி சங்கத்தை வளர்த்து, 'பாணல்' இதழுக்கு ஆலோசனை பொறுப்பும் ஏற்று, இவர் செய்கிற சேவைகள் விபக்கத் தக்கவை.

இந்த சக்கி சங்கத்தின் வளர்ச்சியில் அபராத சிறப்பை பெருமை சாரதா விவரம் கிருஷ்ணன், கோமதி சங்கநாதன், விஜயா கணபதி, சத்திரா பார்த்தசாரதி, வசுனி எம்மை முதலாயினர் ஆகியோரைச் சாரும்.

— சி.ஜி. சி.சி.



கூட்டம் கொல்லி முடிவாகியது. இப்பொழுது இரண்டு டைலும் ஒன்று விட்டது. ஆண்டி வர், டி.எம்.எஸ். பன்னீர் சென்ட்ரல் சிறப்படியாக ஏறி இதற்குப் போகிறேன் என்று தெரிவித்தார். அதுவும் தவிர

ஒன்பது மணிக்குள் அந்தக் குழந்தைகளை வேலைக்குச் செல்லும் தாயர் பள்ளிக்குக் கொடுப்பாரா. அல்லது அதே ஒன்பது மணிக்குத் தனக்கு ஆபீஸ் செல்ல வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு உட்படுவாரா என்பதே பெரிய பிரச்சனை. இதனால் கோபமெல்லாம் குழந்தைகள் மெல்னரிச்சலாக மாறி கணவனையும் சரியாகக் கவனிக்க முடியாமல், குடும்பத்தில் நிச்சயம் குழப்பம் உண்டாகும்.

அலுவலகத்தில் சேர்த்தாற் போல் நகு மணிதேரம் அதிகமாகவேலைசெய்யவேண்டி இருப்பதால் அந்த வேலைப் பளுவாலும், மனப்பாரத்தினாலும் சோர்வுதான் அதிகமாகும்.

மேலும் நாடுகளில் வேண்டுமானாலும் வரத்தில் ஐந்து நாட்கள் வேலை செய்து பொருளாதார நிலையை அபிவிருத்தி செய்வமுடியும் ஆனால் வளர்ந்து வரும் தம் நாட்டில் இந்த முறை தேவைவற்றது என்றே நான் நினைக்கிறேன். அதிக வேலை செய்து உற்பத்தியை பெருக்க வேண்டும் என்பதே தம் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்பதே என் தாழ்மைபாசு கருத்து.

மொத்தத்தில் சனிக்கிழமை லீவு வேண்டியது யார் கேட்டார்? சனீ, ஞானிறு இரண்டு நாளும் லீவு விடுவதால் தினம் வேலை சனிக்கிழமையும் லீவு எடுக்க முயல்வார்கள். மேலும், இரண்டு நாள் லீவில் விட்டால் குடியியாக இருந்துவிட்டது. திங்கட்கிழமை ஆபீஸ் போக வேண்டும் என்ற நினைவு வரும் பொழுதே வேலையில் மனம் செல்லாமல் பலருக்கு "மண்டே மார்க்கிங் கிப்பிங்" வர வழியுள்ளது.

மேலும் போல கார்டிங் செய்து, சமைத்து, அவசர அவசரமாக அலுவலகம் சென்று மாலைநில் பதற்றமாக விட்டிருந்து வந்து, மறுபடியும் வேலையாக எல்லா வேலைகள் முடித்து, அப்போதுதான் மறுநாள் காலைநில் எழுந்திருக்க முடியும் என்ற எண்ணத்துடன் குடும்பத்தாருடன் கலகலப்பாக இல்லாமல் பலர் இருக்கிறார்கள்.

நாள் 7 மணிக்கு அபிவிருத்தி வரும் போது குழந்தை தான்கு மணிக்குப் பன்னீர் விருத்து திரும்பி வந்து தாயின் அரவணைப்புக்காக ஏங்கித் தவிக்கிறது. இதுவே தானாவட்டத்தில் குழந்தைகளுக்குத் தாய் மேல், ஏன் குடும்பத்தின்மேல் பற்றேறிக்லாமல் போக வழியுள்ளது.

ஒரு சனிக்கிழமை சந்தோஷமாக இருப்போம் என்ற நினைவில் வாரத்தில் ஐந்து நாட்களும் திம்மதி இழந்து தவிக்க வேண்டாமே!



சி. என். சூனசேகரன்,  
—மாநகரசட்டி அலுவலர்.



சந்திரவல்லி சசுனசேகரபாலன்,  
—இல்லத்தரசி.

"நான் பார்க்கின்ற சில வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள் வேட்டாக வருவதால் ரசனரி, பன்னீர்னுக்குச் செல்லும் குழந்தைகளைக் கவனிக்கக்கூட ஆனில்லாமல் தவிக்கிறார்கள். தன் குழந்தையைக் கொஞ்சவதற்குக் கூட அவர்களுக்கு தேரம் விடலாகாது.

"எல்லைப் பொறுத்தவரையில் இந்த முறை அலுவலகமாதானிருக்கிறது. ஏனென்றால் சில சமயங்களில் வேலையுக்குச் செல்லும்பொழுது ஒருநாள் லீவு உடுதலாகக் கொடுப்பது வசதியாக இருக்கிறது. ஆனால் காலைவாசல்களில் தாய்மைப்படுத்தும் பணிகில் இருக்கும் ஸ்திரீயர் களைத்தான் தான் நினைக்கிறேன். அவர்களும் குடும்பம் பொறுப்புள்ளவர்கள்தான். அலுவலகமே அனேகமாக ஒன்பதரைக்கு என்னும், பாலம் அவர்கள் இன்னும் முன் குலே வர வேண்டும்.

ஆன்களாசிய எங்களுக்குப் பரவா வில்லை. இதனால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் பெண்கள்தான். திட்டம் என்று ஒன்று செயல்படுகிறபொழுது ஆண், பெண் இருவருக்கும் தன்மை பலக்கும் விதமாக இருப்பது நல்லது என நான் நினைக்கிறேன்.

உஷா சுப்பிரமணியன்,  
—இன்டிஸ்ட்ரீயல் வேலை பார்க்கும் மாதிரி அரசு ஸ்திரீயர்.

"எல்லைப் பொறுத்தவரை இந்த இரண்டு நாள் விடுமுறையை தான் ரொம்ப வரவேற்



# சனிக்கிழமை வீடு சரியா?



சதஸ்வதி வடகமணன்  
—மாதிரி அரக ஊழியர்.

இப்பொழுது எங்களுக்கு ஆ. பீ. க் 10-3.30. முதல்பெயர் 10.30 - 3.00 இருந்ததால் எங்களால் ஆலுவாசெய்துக்க கொண்டு விடுவது சௌகரியமாகச் செல்ல முடிந்தது. அந்த பொல மாடில் 3 மணிக்கு ஆபீஸ் விட்டதும் ஆலுவாசெய்து விட்டிருந்த திருமதி செல்ல முடிந்தது. இந்தப் புது முறையால் கிட்டும் ஒரே ஒரு அலுவலம் கொடுத்தது சரி, இவ்வாறு விடுமுறை கடைப் பது பட்டுமே.

இந்த சமயம் இந்தப் புது முறையால் பல பிரச்சினைகளும் இருக்கிறது. மிகத் தொண்டி விடுத்து வரும் என் போன்ற பெண்கள் பந்து மணிக்கு அலுவலகத்தில் இருக்க வேண்டுமென்றால் எட்டு மணிக்குக் கிட்ட விட்டுக் கொண்டு விடுவது முடியாது. அந்த எட்டு மணிக்குள் பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தையை எழுப்பி, குளிப்பாட்டி, சாப்பிட வைத்து, பூனிகாரிம் போட்டுப் பள்ளிக்குக் கொடுப்ப வேண்டும்.

மேலும், அலுவலகத்திற்குச் செல்லும் கணவன், எத்தனை நாள் நம் கஷ்டத்தைப் புரிந்து கொண்டு அலுவலகத்துச் செல்லும் கணவராகிறார்களும், அவருக்கு நாம் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள் சில உண்டு. அவருக்கு வேண்டிய காரில் சாப்பாடு, மதிய உணவு போன்றவற்றை எட்டு மணிக்குக்குமேயே தவிர செல்ல வேண்டிய இந்த அவசர நேரத்தில் சாப்பிடத்தான் வேண்டியது? எனவே அலுவலகத்தில் சென்று சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாமென்று ஒரு பாக்செட் உணவும், ஒரு மணிக்கான மதிய உணவும் ஒரு பாக்செட் என ஒரு சாப்பாட்டுக் கூட்டியே கட்டிக் கொண்டு செல்லும் நிலைக்கு தங்கள் தள்ளப்படுகிறோம்.

அசோக் தங்கிறாறு வரும் எனக்கே பன்

பிடித்து விட்டிருக்கச் செல்ல ஏதாவது மணிவாடி விடுகிறது. தாம்பரம், பல்லாவரம், தங்கநல்லூர், சாத்திரம், செங்கல்பட்டு, பாம்பல் போன்ற ஊர் சனிக்கிழமை வரும் பெண்களில் அதிகமாக என்ன? அதுவும் அவர்களைல்லாம் பங்கோ, பி. ரெயினா இறங்கி வினக்குகள் எரிவாற்றைப் படிப்பதில் நடக்க வேண்டியிருக்கிறது. தனக்கே வேண்டாமென்றாலும் சரி கட்டிக் கொண்டால் கூடத் தானியைப் பிடுங்கிக் கொண்டும் கர்வமாகிறே இது?



ஆர். ராகவன்,  
—வீல்ஸ் இந்தியா.

கல்கிமெண்ட் ஆபீஸ்களில் சனிக்கிழமை வீடு விடுவதால் என்னைப் போன்ற தனிப்பட்ட பெண்களில் பணிபுரிபவர்களில் வேலை மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றது. எங்களுக்கு விடுமுறை நாளான சனிக்கிழமை வரில் அரசாங்கத்தில் பெற வேண்டிய உதவிகளைப் பெற இனி செல்ல முடியாது. இதனால் பல ஆயிரக்கணக்கான ரூபாய்கள் நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. இதனால் எப்படியாவது வேலைகள் முடித்து விட வேண்டுமென்ற எண்ணத்தில் ஒரு நாள் வீடு எடுத்துக் கொண்டு அரக அலுவலகங்களில் பழியாகக் கிடக்க வேண்டியிருக்கிறது. அப்படியும் தான் சென்ற வேலை முடியவில்லையென்றால், இன்னொரு நாள் வீடு எடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதனால் என்னுடைய சொந்த வீடும் பாதிக்கப்படுகிறது.

என். லலிதா,  
—மத்திய அரக அலுவலர்.

"இந்த நேரம் எங்கள் வட்டம், ஆபீஸ் வட்டம் எனப் பங்களில் கூட்டம் தனித்தனியே பிடித்து தெருவியடித்தது. அப்பொழுதே

# நாவின் சுவையிருக்கும் வரை பி ஆர் நெய் நினைவிருக்கும்!

"நான் எப்பவுமே  
உபயோகிக்கிறது  
பி.ஆர். நெய்தான்.  
காரணம், என்  
குடும்பத்திலே  
எல்லாருக்குமே  
பி.ஆர். நெய்யோட  
மணமும் சுவையும்  
தான் பிடிக்கும்.

விநியோகஸ்தர்கள்:

பி. ராமலிங்கம்  
மாதுங்கா,  
மஃபாய்-400019  
போன்-472077

ஸ்ரீ இராமலு  
ஸ்டோர்ஸ்  
332 கரக்தி சாலை,  
காஞ்சிபுரம்



வாய்  
மணக்கும்  
கை  
மணக்கும்—  
பி.ஆர்.  
நெய்

எங்கும்மா காலத்  
திலுருந்தே பி.ஆர்.  
நெய்யோட தாமும்  
சுவையும் எங்க  
குடும்பப் பழக்கமா  
யிடுச்சு."

MODEL 113 H

## Make your beauty bloom



### MY FAIR LADY

LIPSTICKS  
AND  
NAIL ENAMELS



New

FROM THE HOUSE OF SAJAJ SALES INTERNATIONAL (PVT) LTD

ரீங்கள் ஏன் ஒரே மிகச் சிறந்த திட்டத்தில் முதலீடு செய்ய வேண்டும்...

14.25%

வருடா வருடம் யூனிட்களை  
மேன்மேலும் அதிக டிவிடெண்டுகளை

அளித்து வருகின்றன.

# UNITS

1984-86க்கான டிவிடெண்ட் 14.25 சதவீதம்!

இந்திய முழுவதும் யூனிட்களை மிகக் குறைந்த விலையில் வாங்கலாம். வருடத்திலேயே மிகக் குறைந்த விலை ரூ. 12.75 தான்!

யூனிட்கள் உங்களுக்கு ஏராளமான பலன்களை அளிப்பின்றன.

வருடா வருடம் யூனிட்கள் மேல் மேலும் அதிக டிவிடெண்டுகளை அளித்து வருகின்றன. இந்த வருடம் 14.25% டிவிடெண்ட் அளித்துள்ளன! யூனிட்களை எளிதாகவும், மிகக் வாகடம் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் கொள்ளலாம்.

மேலும் யூனிட்கள் உங்கள் முதலீட்டிற்கு பாதுகாப்பு அளிக்கின்றன. விசேஷ வரிச் சலுகைகளும் உண்டு!

யூனிட்களை வாங்குவதோ மிகக் கலப்பில் அருகாசனத்தில் உள்ள எங்கள் அலுவலகங்களிலோ அல்லது வங்கிகள் மற்றும் முக்கிய தபால் நிலையங்களிலோ ரீங்கள் யூனிட்களை வாங்கலாம். மேலும், எங்கள் முக்கிய பிரதிநிதிகள் அல்லது ஏஜென்டுகளிடம் திருந்து விலகம் அறியலாம்!

இன்றே யூனிட்களில் முதலீடு செய்யுங்கள். பதினைந்து லட்சத்திற்கும் மேலான மக்களின் நம்பிக்கையை யூனிட்கள் பெற்றுள்ளன!



**யூனிட். டிரஸ்ட்  
ஆஃப் இந்தியா**

தலைமறை அலுவலகம்: 14/பாபி-20

(ஒரு மொத்தமான நிதி நிறுவனம்)  
பிராந்திய செயலகம்: சென்னை மாளிகை 46, சென்னை டிரஸ்ட் சேர், சென்னை 600 001.

போன்: 27433/24148

கேரளா செயலகம்:  
12/758, தெக்கே மடம் சாலை,  
திருச்சூர் 680 001, போன்: 24680

ஆந்திர பிரதேஷ் செயலகம்:  
27-11-89 மேரி சாலை, கவுன்சிலர்,  
விஜயவாடா 520 002. போன்: 83964

உங்கள் சேமிப்பின் தொடக்கம் யூனிட்களாக இருக்கட்டும்.

தமிழ்நாட்டிலுள்ள எங்கள் முக்கிய பிரதிநிதிகள்:- திரு. எ. தனபால்,  
மேம்புத்தூர், போன்: 34776 (O) திரு. எம். ராமலாத்தி, மதுரை,  
போன்: 30160 (O) 43179 (R). திரு. கே. முத்துசாமி, தஞ்சாவூர்,  
போன்: 1824 (R). திரு. என். கே. திருச்சாலை, சென்னை, போன்: 51520 (R).

திரு. எம். ராமலிங்கம், திருச்சிராப்பள்ளி, போன்: 28280 (O).  
திரு. பி. ராமையாசாமி, வேலூர், போன்: 21575 (O).

# 'சஞ்சார் ஸ்ரீ' மல்லிகா



இதோன். ஏன் தெரியுமா? இந்தனை நான் வாரம் ஒரு நாள் சென்னையில் இருக்கும் என் கணவர், குழந்தையைப் பார்க்க வருவேன். ஆனால் இப்போது என் குழந்தை யோடு இரண்டு நாள் இருக்க முடிவிறதே! என்னைப் போலக் குழம்பத்தைப் பிரித்து வெளியில் வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு இந்த இரண்டு நாள் விடுமுறை என்பது ஒரு வரப்பிரதானமாகும்.

பேட்டி:

வசுகி பூதிவாஸன்,

சென்னை டெலிபோன் துறையில் பணி வாற்றுபவர்களில் சிறந்த செலவுக்காக ஒருவரை ஆண்டுதோறும் தேர்த்தெடுத்து 'சஞ்சார் ஸ்ரீ' என்னும் விருதை வழங்கி வருகிறார்கள். 85-ம் ஆண்டுக்கான விருதை திருமதி மல்லிகா பெழுவதைப் பட்டதில் காணலாம்.



அன்பார்க்க வசுகிகையாளர்களுக்கு,

உங்கள் நெஞ்சங்கவர் எண்ணற்ற கவர்த்திகரமான தோற்றமளிக்கும் கலையம்சம் கொண்ட பட்டு, பருத்தி மற்றும் அச்சிட்ட புடவை ரகங்கள் உங்கள் தேவைக்காகவே தருவிக்கப்பட்டுள்ளது.

எல்லா மகளிர்க்கும் அலங்காரத் தோற்றமளிக்கும் புடவைகள், கரிதார்கள், பருவப் பெண்கள், இல்லத்தரசிகள், கடின உழைப்புள்ள மாதர்கள் யாவருக்கும் ஏற்ற எண்ணில்லாத துணி வகைகள்.

காதேர்ந்த தையற்கலை நியுணர்வளைக் கொண்டு எங்கள் நேரடிப் பார்க்கையில் இயங்கும் தையல்மிசியு, உங்கள் உடனடித் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கிறது. சிரத்தியேகமாக செயல்படும் பாலிக் மிசியு, உங்கள் பட்டுப் புடவைகளுக்கு புதுமெருகு தரும்.

இல்லத்தரசிகளுக்கு கவர்த்திகரமான கலுமை சிற்பனைத் திட்டம், சென்னையைக் காணவரும் உங்களை பதமம் பெருமையுடன் வரவேற்கிறது.

உங்கள் பணிவுள்ள,

**PADMAN பத்மம்**

'சில்க்ஸ் அண்டு சாரிஸ்

199, அண்ணாசாலை, ஆயிரம் விளக்கு,

(ஆயிரம் விளக்கு, கேப் எதிரில்) சென்னை-600 006.

# எரிவாயுப் போட்டி - 5

கடந்த நான்கு மாதங்களாக எரிவாயுப் போட்டியில் பல்லாயிரக்கணக்கான வாசகர்களின் ஆர்வத்துடன் கலந்து கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி.

எரிவாயுப் போட்டியின் முழு விவரங்களைத் தவிர்த்து மார்க் 85 மங்கையர்மலர் இதழைப் பாருங்கள்.

இங்கு தரப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கு பதில்களை ஒரே வரிசையில் கருக்கமாக, எரிவாயுக் கூப்பனுடன் அனுப்பி வைப்பார்கள். முதல் பரிசு: இரண்டு பன்னர் ஸ்டவ். இரண்டாம் பரிசு: ஒரு பன்னர் ஸ்டவ், மூன்றாம் பரிசு: இருபது ரப்பர் இலைப்புக் குழாய்கள் (இருபது பேருக்கு.)

அவ்வ இத்திய எரிவாயு விநியோகிப்பாளர் சங்கமும், அல்ல இத்திய எரிவாயு பயன்படுத்துவோர் சங்கமும் இணைத்து மங்கையர்மலர்மூலம் இப்போட்டியை நடத்துகிறது.

பரிசுகளை வழங்குபவர்கள்:



முதல் பரிசு - இரண்டு பன்னர் ஸ்டவ் பெறுபவர்கள்:

திருமதி. தளவா. கவி அனுமுகம்,  
டி. என். ஓ. குவார்டிஸ்,  
தலைமை அரசு மருத்துவமனை,  
610 011 திருவள்ளூர்.

இரண்டாம் பரிசு - ஒரு பன்னர் ஸ்டவ் பெறுபவர்கள்:

திருமதி. சி. என். கலோசகு,  
போஸ்ட் ஆபீஸ் தெரு,  
விரிஞ்சிபுரம், வேலூர் தாலூகா.

இரப்பர் இலைப்புக் குழாய்களைப் பெறுபவர்கள்:

1. ஜி. மங்களம், சென்னை-53.
2. ஸ்ரீ கமலாஜன், தாத்துக்குடி.
3. என். வித்யாலட்சுமி, சென்னை-57.
4. சீதா குருஷ்ணமூர்த்தி, கோயம்புத்தூர்.
5. கமலா நாராயணன், சென்னை-30.
6. இந்திரா ஸ்ரீநிவாஸன், புதுதில்லி-87.
7. அப்பாதும் பாலகுருஷ்ணன், சென்னை-10.
8. ரமணி ஹரிஹரன், பெங்களூர்-78.
9. ச. மாதாள், மேட்டுப்பாளையம்.
10. வெர்ஜினியா பெர்னான்டோ, குதுமிர்.
11. சுதா ராமகிருஷ்ணம், சென்னை.
12. விஜயலக்ஷ்மி, பம்பாய்-71.
13. ம. சௌந்தர், கெளடா, சரோடு-8.
14. எஸ். ராதா, சென்னை-4.
15. வி. சிதாலட்சுமி, நாகர்கோவில்-2.
16. மாலதி கோபாலன், பெங்களூர்-8.
17. ஆர். வடகம், பம்பாய்-71.
18. செ. த. மாயாதேவி, விழுப்புரம்.
19. சந்திரா சக்கரவர்த்தி, ஆடுதுறை.

தொண்டி மாத எரிவாயுப் போட்டிக்கான கேள்விகள்:

1. சிலிண்டர் வெடித்து விபத்து ஏற்படுகிறது என்பதற்கான, சிலிண்டர் வெடிக்குமா?

2. புதிய சிலிண்டர்களை இணைக்கும் போது சரியாக ரெகுலேட்டர்கள் பொருத்துவதில்லை, ஏன்?

3. அப்படிப் பொருத்தாதபோது என்ன செயல் வேண்டும்?

4. இணைக்கப்படும் ரப்பர் குழாய்கள் தரமானதாக இருக்க வேண்டும் என்பார்கள் - ஏன்?

5. அப்படித் தரமானதாக இல்லாமையினால் என்ன ஏற்படும்?

6. அடிக்கடி சமையக்கும் பதார்த்தங்களைப் போடும் விடுவதால் என்ன ஏற்படும்?

7. மூடிய பாத்திரங்களிலேயே சமையக்க வேண்டும் என்பதற்கான, ஏன்?

8. பெரும்பாலும் திரி, பம்பு ஸ்டாவுகள் வெடிப்பதற்கு என்ன காரணம்?

9. காய்கறிகளைக் குழாய் வெக்டரால் தால் என்ன தெரிவித்து?

10. காய்கறிகளைத் தேர்வு செய்வதில் தால் வயிற்று வலி வரும்போது, என்ன செய்ய?



கூப்பங்களை அனுப்ப கடைசி தேதி: 15.7.86.

(போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள் அனைவருக்கும் போட்டியின் முடிவில் பரிசுகள் வழங்கப்படும்.)

எரிவாயுப் போட்டிக் கூப்பம்

இத்துடன் ஒன்றிய மாத எரிவாயுப் போட்டிக் கேள்விகளுக்குள்ள பதில்களை அனுப்பி உள்வெண். என்னுடைய முகவரி:

.....  
.....  
.....

கையெழுத்து.

## சொல்ல...

\* "முயற்சுவல் முடிவாகது இல்லை என பதை நினைக்கும் வகையில் இருந்தது நாதி நதி கதாவைப் பற்றிய செய்தி".  
வி. கவாடிகுதன். குட்புகோணம்.

\* "தெருக்களில் தெருக்கடியான தேரத்தின் ஏற்படுகின்ற தாய்க்கடியிலிருந்து நாட்டை மட்டுமல்லாது நாட்டு மக்களையும் காக்க என்.டி. ராகவன் கதிர்ப வயிமுறைமூலம் கடியை கட்டுரை படிக்க வேண்டிய ஒன்று. என். பாவிரகுமாரன். கோவை.

\* "சித்திரமும் கருக்கிதையும் விஞ்ஞான ரீதியில் ஆயோசித்து எழுதப்பட்ட கட்டுரை. கருக்கிதையுக்குக் கலப்படக் குற்றமும் ஒரு காரணம் என்பதைப் படிக்கும் போது கலப்படக் காரகங்களுக்கு துக்கு தண்டனை விதித்தார்களென என்னுடன் தோன்றியது. என். கணேசன். திருநெல்வேலி.

\* அப்பாவி அப்பன் கடவுள் திருவுருவம் அழகுற காட்டிவந்தது. என்னிடம் ஒத்திருக்கிறேன். வி. க. திவாகரன். அருங்கோட்டை.

\* "மீதியாகிப் போவதற்காகவும், எப்போதும் ம. நெல் வேகல்" என்று இந்தக் கதாவை எழுதினவருக்குத் தென். வயலாகிப் போன தாயும் தான் வேகல்! என்று வஸ்தான அன்னை ஒருத்தியின் கண்ணீரை உணர்ந்த போது நம் கண்கள் ஓடி கண்ணீர் கரகரக்கிறது. "வேகல்" கதைகள் வேகல் என்று தள்ளினி. முடியாது.

இரண்டாம் கட்ட. சென்னை - 57.

## ஜன் மாதக். குகர்விக் குகர்விக் புகர்கள்:

1. தீவநிறம். 2. ஆரஞ்சு, பச்சை, சிவப்பு, மஞ்சள். 3. பச்சையில் தூசு மேரும்போது, 4. பச்சைக்கு கழற்சிச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். 5. 14.2 நிமிஷம் + சிலிண்டரின் எடை, 6. வெட்கமது, 7. துல்லியமான அளக்கும் கருவி கொடுக்கிறது. 8. நிரு. முனிவேலு, 9. சிலிண்டர் கீழேயும், கட்டை சற்று உயரமான இடத்திலும் இருக்க வேண்டும். 10. ரப்பர் குழாய் அழுக்காணும் எலி கடிக்கலாம். கிச்சல் ஏற்படலாம். இதுதான் எரிவாயு கசிவு ஏற்படும்.

\* "விவசாய ரகுநாதனின் 'கண்ணில் தெரியு கொரு தேர்தல்' தெருவில் நிறைந்த ஒரு குறு நாவல். மதுராஷ்டகம் இம் பெற்ற இந் நாவலின் முடிவும் மதுரமான, மங்கல கரமானதே. 'சொற்கள் வாட்டவும் செல்வம், தாலாட்டவும் செய்யும். மருத்தாகவும் அமைவும், விஷமாகவும் மாறும்' என்ற வர்ணனைச் சொற்கள் அவற்றிற்குரிய உணர்ச்சிகளை வர்ணிக்கப்பட்டது போலவே வாசகர்களுக்கும் ஏற்படுத்திவிடுகிறது. அ. சம்பத். தஞ்சாவூர்.

\* "துணிகளைச் சரிவாகத் துவைப்பது எப்படி? என்று கட்டுரை மிகவும் உபயோகமாக உள்ளது. அதிலும் பிள்ளுரிப்பு அனைவரும் அறிவ வேண்டிய அலகியமான ஒன்று. இது போன்ற பல உபயோகமான கட்டுரைகள் என். கண்ணிடமிருந்து எதிர்பார்க்கின்றன. என். சித்தாலை. கவி. விழுப்புரம்.

\* "ஜனம் இதை 'மனக்கயர் மலர்' கடிமா ன்றேன் என்று தனது 14 மணக்கிறது! மீசுக் கீழை' கவிட்டுக்கள் குறிப்புகள் இவர்க்கிவ்வாறு. 'வேகல்' கதை. மனதை அப்படிவே 'மீசுப்பு' மாதிரி கவர்ந்திருக்கிறது! கலாக்கியர். பாலாசுரன்.

\* "விஷ முயற்சுவல் போட்டிக் கட்டுரை அற்புதமான கருத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது. இந்த பேரும் தங்கள் கொணங்களைச் சரிவாகவே 'தெளிவுபடுத்திவிடுகிறார்கள். அதிலும் ஆர். கருணா காரி கருத்துக்கள் பாராட்டத்தக்கவை. வி. ஆர். தாசரன். வனவந்தி.

## வரும்புகளும்



கத்திய அரசாங்கத்தி-  
லி. கம். வி. யார் பத்தி-  
பெருங்குத்து வரக் கேட-  
கியதை 1980-ல் பெ-  
அரசாங்கத்தின் அதிக-

[illegible]

தமிழக அரசு தயார் செய்து, அ. எண்: 1343.

இருவரும், பெட்டி என்  
துவது என்று, தீய  
தீய தீயதன், தீய, தீ  
தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ  
தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ  
தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ  
தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ தீ

தஞ்சாவூர் திருவாரூர்  
மீட்டர் துறைமுகத்தில்  
வாங்கிய அனைத்து  
முதல் பருவம் துறைமுக  
செய்த துறைமுக துறைமுக  
துறைமுக துறைமுக  
பாடபெயர் செய்த

24/25/26/27/28/29/30/31/32/33/34/35/36/37/38/39/40/41/42/43/44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100/101/102/103/104/105/106/107/108/109/110/111/112/113/114/115/116/117/118/119/120/121/122/123/124/125/126/127/128/129/130/131/132/133/134/135/136/137/138/139/140/141/142/143/144/145/146/147/148/149/150/151/152/153/154/155/156/157/158/159/160/161/162/163/164/165/166/167/168/169/170/171/172/173/174/175/176/177/178/179/180/181/182/183/184/185/186/187/188/189/190/191/192/193/194/195/196/197/198/199/200/201/202/203/204/205/206/207/208/209/210/211/212/213/214/215/216/217/218/219/220/221/222/223/224/225/226/227/228/229/230/231/232/233/234/235/236/237/238/239/240/241/242/243/244/245/246/247/248/249/250/251/252/253/254/255/256/257/258/259/260/261/262/263/264/265/266/267/268/269/270/271/272/273/274/275/276/277/278/279/280/281/282/283/284/285/286/287/288/289/290/291/292/293/294/295/296/297/298/299/300/301/302/303/304/305/306/307/308/309/310/311/312/313/314/315/316/317/318/319/320/321/322/323/324/325/326/327/328/329/330/331/332/333/334/335/336/337/338/339/340/341/342/343/344/345/346/347/348/349/350/351/352/353/354/355/356/357/358/359/360/361/362/363/364/365/366/367/368/369/370/371/372/373/374/375/376/377/378/379/380/381/382/383/384/385/386/387/388/389/390/391/392/393/394/395/396/397/398/399/400/401/402/403/404/405/406/407/408/409/410/411/412/413/414/415/416/417/418/419/420/421/422/423/424/425/426/427/428/429/430/431/432/433/434/435/436/437/438/439/440/441/442/443/444/445/446/447/448/449/450/451/452/453/454/455/456/457/458/459/460/461/462/463/464/465/466/467/468/469/470/471/472/473/474/475/476/477/478/479/480/481/482/483/484/485/486/487/488/489/490/491/492/493/494/495/496/497/498/499/500/501/502/503/504/505/506/507/508/509/510/511/512/513/514/515/516/517/518/519/520/521/522/523/524/525/526/527/528/529/530/531/532/533/534/535/536/537/538/539/540/541/542/543/544/545/546/547/548/549/550/551/552/553/554/555/556/557/558/559/560/561/562/563/564/565/566/567/568/569/570/571/572/573/574/575/576/577/578/579/580/581/582/583/584/585/586/587/588/589/590/591/592/593/594/595/596/597/598/599/600/601/602/603/604/605/606/607/608/609/610/611/612/613/614/615/616/617/618/619/620/621/622/623/624/625/626/627/628/629/630/631/632/633/634/635/636/637/638/639/640/641/642/643/644/645/646/647/648/649/650/651/652/653/654/655/656/657/658/659/660/661/662/663/664/665/666/667/668/669/670/671/672/673/674/675/676/677/678/679/680/681/682/683/684/685/686/687/688/689/690/691/692/693/694/695/696/697/698/699/700/701/702/703/704/705/706/707/708/709/710/711/712/713/714/715/716/717/718/719/720/721/722/723/724/725/726/727/728/729/730/731/732/733/734/735/736/737/738/739/740/741/742/743/744/745/746/747/748/749/750/751/752/753/754/755/756/757/758/759/760/761/762/763/764/765/766/767/768/769/770/771/772/773/774/775/776/777/778/779/780/781/782/783/784/785/786/787/788/789/790/791/792/793/794/795/796/797/798/799/800/801/802/803/804/805/806/807/808/809/810/811/812/813/814/815/816/817/818/819/820/821/822/823/824/825/826/827/828/829/830/831/832/833/834/835/836/837/838/839/840/841/842/843/844/845/846/847/848/849/850/851/852/853/854/855/856/857/858/859/860/861/862/863/864/865/866/867/868/869/870/871/872/873/874/875/876/877/878/879/880/881/882/883/884/885/886/887/888/889/890/891/892/893/894/895/896/897/898/899/900/901/902/903/904/905/906/907/908/909/910/911/912/913/914/915/916/917/918/919/920/921/922/923/924/925/926/927/928/929/930/931/932/933/934/935/936/937/938/939/940/941/942/943/944/945/946/947/948/949/950/951/952/953/954/955/956/957/958/959/960/961/962/963/964/965/966/967/968/969/970/971/972/973/974/975/976/977/978/979/980/981/982/983/984/985/986/987/988/989/990/991/992/993/994/995/996/997/998/999/1000/1001/1002/1003/1004/1005/1006/1007/1008/1009/1010/1011/1012/1013/1014/1015/1016/1017/1018/1019/1020/1021/1022/1023/1024/1025/1026/1027/1028/1029/1030/1031/1032/1033/1034/1035/1036/1037/1038/1039/1040/1041/1042/1043/1044/1045/1046/1047/1048/1049/1050/1051/105

மேலே வரும் மாதிரியே விவரிக்கப்படும். உட்கிரியைகள் மாதிரியில், பெரும் எண்: 1247.

பாரதவாழும் 31 வயது மத்திய அரசாங்க சமூகப்  
1400 ரூ. மாத வரவுகளால் உயரம் 5' 3" மீசாகும்

தமிழ் பத்திரிகைகள் ௧௯௯௦ களில் வளர்ச்சியடைந்தது குறிப்பிட்டு  
உள்ள. ௧௯௯௦-௯௧-ல் பத்திரிகை வளர்ச்சியான 1௯-வருடிக்  
கேள்வியை அமைத்து கேள்விகள் கூடியது 2௦-வது தேர்தல்

[illegible]

தொழிலாளர்களின் நலத்திற்கும், சட்ட நடவடிக்கை, ஆகியவற்றின்  
மூலம் இ. அ. அ. 37 க்குரிய அறிக்கையின்படி மேலும்

தமிழக அரசு தலைநகரம் சென்னைக்கு மாற்றியமைத்தது. அதன் பின்னர் தமிழக அரசு தலைநகரம் சென்னைக்கு மாற்றியமைத்தது.

தொண்டிணை இரத்த வயது 35, பூட்டாதி உயர்  
நீர்' கொத்தநாயகாபாதி, அருளுடை யர், தொண்டிணை  
மகன், 1903-1910-1911-1912-1913-1914-1915-1916-1917-1918-1919-1920-1921-1922-1923-1924-1925-1926-1927-1928-1929-1930-1931-1932-1933-1934-1935-1936-1937-1938-1939-1940-1941-1942-1943-1944-1945-1946-1947-1948-1949-1950-1951-1952-1953-1954-1955-1956-1957-1958-1959-1960-1961-1962-1963-1964-1965-1966-1967-1968-1969-1970-1971-1972-1973-1974-1975-1976-1977-1978-1979-1980-1981-1982-1983-1984-1985-1986-1987-1988-1989-1990-1991-1992-1993-1994-1995-1996-1997-1998-1999-2000-2001-2002-2003-2004-2005-2006-2007-2008-2009-2010-2011-2012-2013-2014-2015-2016-2017-2018-2019-2020-2021-2022-2023-2024-2025-2026-2027-2028-2029-2030-2031-2032-2033-2034-2035-2036-2037-2038-2039-2040-2041-2042-2043-2044-2045-2046-2047-2048-2049-2050-2051-2052-2053-2054-2055-2056-2057-2058-2059-2060-2061-2062-2063-2064-2065-2066-2067-2068-2069-2070-2071-2072-2073-2074-2075-2076-2077-2078-2079-2080-2081-2082-2083-2084-2085-2086-2087-2088-2089-2090-2091-2092-2093-2094-2095-2096-2097-2098-2099-2100-2101-2102-2103-2104-2105-2106-2107-2108-2109-2110-2111-2112-2113-2114-2115-2116-2117-2118-2119-2120-2121-2122-2123-2124-2125-2126-2127-2128-2129-2130-2131-2132-2133-2134-2135-2136-2137-2138-2139-2140-2141-2142-2143-2144-2145-2146-2147-2148-2149-2150-2151-2152-2153-2154-2155-2156-2157-2158-2159-2160-2161-2162-2163-2164-2165-2166-2167-2168-2169-2170-2171-2172-2173-2174-2175-2176-2177-2178-2179-2180-2181-2182-2183-2184-2185-2186-2187-2188-2189-2190-2191-2192-2193-2194-2195-2196-2197-2198-2199-2200-2201-2202-2203-2204-2205-2206-2207-2208-2209-2210-2211-2212-2213-2214-2215-2216-2217-2218-2219-2220-2221-2222-2223-2224-2225-2226-2227-2228-2229-2230-2231-2232-2233-2234-2235-2236-2237-2238-2239-2240-2241-2242-2243-2244-2245-2246-2247-2248-2249-2250-2251-2252-2253-2254-2255-2256-2257-2258-2259-2260-2261-2262-2263-2264-2265-2266-2267-2268-2269-2270-2271-2272-2273-2274-2275-2276-2277-2278-2279-2280-2281-2282-2283-2284-2285-2286-2287-2288-2289-2290-2291-2292-2293-2294-2295-2296-2297-2298-2299-2300-2301-2302-2303-2304-2305-2306-2307-2308-2309-2310-2311-2312-2313-2314-2315-2316-2317-2318-2319-2320-2321-2322-2323-2324-2325-2326-2327-2328-2329-2330-2331-2332-2333-2334-2335-2336-2337-2338-2339-2340-2341-2342-2343-2344-2345-2346-2347-2348-2349-2350-2351-2352-2353-2354-2355-2356-2357-2358-2359-2360-2361-2362-2363-2364-2365-2366-2367-2368-2369-2370-2371-2372-2373-2374-2375-2376-2377-2378-2379-2380-2381-2382-2383-2384-2385-2386-2387-2388-2389-2390-2391-2392-2393-2394-2395-2396-2397-2398-2399-2400-2401-2402-2403-2404-2405-2406-2407-2408-2409-2410-2411-2412-2413-2414-2415-2416-2417-2418-2419-2420-2421-2422-2423-2424-2425-2426-2427-2428-2429-2430-2431-2432-2433-2434-2435-2436-2437-2438-2439-2440-2441-2442-2443-2444-2445-2446-2447-2448-2449-2450-2451-2452-2453-2454-2455-2456-2457-2458-2459-2460-2461-2462-2463-2464-2465-2466-2467-2468-2469-2470-2471-2472-2473-2474-2475-2476-2477-2478-2479-2480-2481-2482-2483-2484-2485-2486-2487-2488-2489-2490-2491-2492-2493-2494-2495-2496-2497-2498-2499-2500-2501-2502-2503-2504-2505-2506-2507-2508-2509-2510-2511-2512-2513-2514-2515-2516-2517-2518-2519-2520-2521-2522-2523-2524-2525-2526-2527-2528-2529-2530-2531-2532-2533-2534-2535-2536-2537-2538-2539-2540-2541-2542-2543-2544-2545-2546-2547-2548-2549-2550-2551-2552-2553-2554-2555-2556-2557-2558-2559-2560-2561-2562-2563-2564-2565-2566-2567-2568-2569-2570-2571-2572-2573-2574-2575-2576-2577-2578-2579-2580-2581-2582-2583-2584-2585-2586-2587-2588-2589-2590-2591-2592-2593-2594-2595-2596-2597-2598-2599-2600-2601-2602-2603-2604-2605-2606-2607-2608-2609-2610-2611-2612-2613-2614-2615-2616-2617-2618-2619-2620-2621-2622-2623-2624-2625-2626-2627-2628-2629-2630-2631-2632-2633-2634-2635-2636-2637-2638-2639-2640-2641-2642-2643-2644-2645-2646-2647-2648-2649-2650-2651-2652-2653-2654-2655-2656-2657-2658-2659-2660-2661-2662-2663-2664-2665-2666-2667-2668-2669-2670-2671-2672-2673-2674-2675-2676-2677-2678-2679-2680-2681-2682-2683-2684-2685-2686-2687-2688-2689-2690-2691-2692-2693-2694-2695-2696-2697-2698-2699-2700-2701-2702-2703-2704-2705-2706-2707-2708-2709-2710-2711-2712-2713-2714-2715-

சு. பாக. விவாகரத்துச் செல்லப்பட்டவர். இவரது மூன்றாம் மூலகாரைத் தந்திரவாங்கிய சேர்

உருவம்: 1884.

நிரோத்...

அடுத்த குழந்தை பிறக்குமுன்  
முதல் குழந்தையின் தேவைகளை  
நீங்கள் பூர்த்தி செய்வதற்காக



வளமான வளர்ப்பும் அன்பான பராமரிப்பும் வளரும்  
குழந்தைக்கு மிகவும் தேவை. இதற்கு பண வசதி தேவை.  
முதல் குழந்தையின் தேவைகள் பூர்த்தி அடையுமுன்  
அடுத்த குழந்தை அவசியமில்லை. நிரோத் உபகரண குடும்பத்தை  
திட்டமிட உதவி செய்கிறது.

**நிரோத் உபயோகியுங்கள்**

இன்பமயமான

இல்லற வாழ்க்கைக்கு



விநியோகஸ்தர்கள், புருஷ பான்டு, மிடன்,  
இந்துஸ்தான் மிலர், ஜி.டி.சி., டாடா ஆயில் மில்ஸ், யூனியன்  
காத்தபட்ட, ஜி.பி.எஸ், ஸ்ரீரத் ஸ்டேனி ஸ்டீல், இந்தியன் ஆயில்  
கார்ப்பரேஷன், பாரத் பெட்ரோலியம், இந்துஸ்தான்  
பெட்ரோலியம், அரகன் மேட்ஸ் இண்டஸ்ட்ரீஸ்.

# ரேடியோ உலகில் புரட்சி படைக்கும் புதுமையாளர்கள்



## PAMAN

### பமன்

மூரான்சிஸ்டர் ரேடியோக்கள்.  
டேப் ரிக்கார்டர்கள்

டு-இன்-ஒன்ஸ்

புறத்தில் அழகும் - அகத்தில்  
இனிமையும் கொண்டது - பமன்

அகில் உலக நடப்புக்களை அறிய  
உதவுபவை பமன் மூரான்சிஸ்டர்  
ரேடியோக்கள்.

பமனை இயக்குங்கள். ஒலி உலகேடு  
உங்களுக்குத் தொடர்பு கிடைக்கும்.  
எல்லா எதுவும் தில்லாத ஒலித்  
தெளிவு. தின்னறக் கெல்லாம்  
ரேடியோவைப் பார்த்துக் கொண்டே  
இருக்கலாம். அத்தனை அழகு.  
பாட்டோ பேச்சோ கேட்டு மகிழ  
அரிய வாய்ப்பு.

பமன் 1-அப், பமன் பாட்ஸ்மேன்,  
பமன் பிரீத், பமன் பெர்ல், பமன்  
காஸ்மாஸ். பமன் வீனஸ், பமன்  
சேடக் எனப் பல ரகங்கள்.

துல்லியமாக டிபூன் செய்வதற்கும்.  
பிசிநு எதுவும் தில்லாத கணீரென்ற  
தெளிவான ஒலி பெறவும் வசதியான  
கனீன் சர்க்குட்டர் அமைப்பு.  
எல் து டி டிபூனில் இண்டிக் கேட்டர்  
மற்றும் பாட்டரி இண்டிக் கேட்டர்  
ஆகியவற்றுடன் கூடியது.

தின்னடர் கேஷனல் சர்க்குட்  
ஸ்டாண்டர்ட்களுக்கு ஏற்பத்  
தயாரிக்கப்படுவதால் பமன்  
செட்டுகள் பாட்டரிகளுக்கு  
நீண்டகால இயக்க சக்தி  
அளிக்கின்றன.

பமனை இயக்குங்கள் உலகத்  
தொடர்பு பெறுங்கள்!

பமன் பரடக்ட்ஸ்  
பிரைவேட் லிமிடேட்

ஜி ஜி காம்ப்ளெக்ஸ்  
42/21, அண்ணா சாலை,  
சென்னை-600 002.







அழகு, பொதுப்பு, தெய்வ பரிசு. குடும்பம் புகழ் பெற்றது. 32 வயது ஆதிதீவிர சோதனை. ஸ்டூடென்ட் வட்டம். எல். எம். எல். சி. க். பண்டிதர். ஸ்தலம். பாட்டு தெரிந்த தெய்விகமாகப் பெண்களிடம் வரத் தோன்றும் பரிசு திருமணம் உடனடியாகப் படிப்பைப் பெற வரம். 2371

திருச்சிவம் பாதிரி ஆதிரை தீர்த்து உதவியும் பரிசு 800/- வரம். புகழ். சி. எ. சி. புகழ் 31/3/41 32 வயது ஆதிதீவிர சோதனை. 20 வயது தோழியை பதினாறு வயது பெண்களிடம் 32 வயதில் ப. ச. தந்த வரம் தெய்வ பரிசு வரம். 2372

சி. எ. சி. புகழில் புகழ் வட்டம். புகழ். சி. எ. சி. புகழில் 30 வயது ஆதி தீர்த்து சோதனை உதவியும். குடும்பம் புகழ். புகழ். சி. எ. சி. புகழில் வரம் தெய்வ பரிசு வரம். 2373

திருச்சிவம் பாதிரி ஆதிரை தீர்த்து உதவியும் பரிசு 800/- வரம். புகழ். சி. எ. சி. புகழில் 30 வயது ஆதி தீர்த்து சோதனை உதவியும். குடும்பம் புகழ். புகழ். சி. எ. சி. புகழில் வரம் தெய்வ பரிசு வரம். 2374

தெய்விகமாகப் பெண்களிடம் வரத் தோன்றும் பரிசு 800/- வரம். புகழ். சி. எ. சி. புகழில் 30 வயது ஆதி தீர்த்து சோதனை உதவியும். குடும்பம் புகழ். புகழ். சி. எ. சி. புகழில் வரம் தெய்வ பரிசு வரம். 2375

சி. எ. சி. புகழில் 30 வயது ஆதி தீர்த்து சோதனை உதவியும். குடும்பம் புகழ். புகழ். சி. எ. சி. புகழில் வரம் தெய்வ பரிசு வரம். 2376

சி. எ. சி. புகழில் 30 வயது ஆதி தீர்த்து சோதனை உதவியும். குடும்பம் புகழ். புகழ். சி. எ. சி. புகழில் வரம் தெய்வ பரிசு வரம். 2377

Wanted Non-Bharadwaja Mulkhanadu, Telugu Brahmin, decently employed well placed boy for P.U.C. Very fair, Rohini 29/5'4". 55cm. good looking Domestically well trained, presently unemployed girl. Submit no bar Box No. 2378.

Alliance invited from employed Bride preferably in Bank/Central/State Government Service for Vellala Pillai Groom. Graduate. Bank Clerk. 31/11/1900. Seva Dusham, Ayiyam, Submit no bar. Reply with full particulars to Box No. 2379.

Alliance invited for Adityacharya, from good family, youth aged 33 years, Divorced with no encumbrances, employed in I.D.P. Ltd at Kanpur drawing Rs. 2,500/- per month. Submit acceptable. Parents of good natured home loving girls may kindly respond enclosing copy of girl's horoscope to Box No. 2380.

Wanted tall fair employed Iyer Girl below 27, for Vadama, Athreya, Krishna, undergraduate. Gull employed Boy 33, 6 ft Drawing 6000. Submit. Horoscope not particular. No Dowry. Apply to Box No. 2381.

Wanted qualified decently employed Iyer Groom for Kousika Brahacharyam Graduate Girl Smt Thiruvadini Twenty One Years Height 5'2" Submit no bar. Reply with Horoscope to Box No. 2382.

Wanted Employed Iyer Bride preferably in Banks/ Undertakings for Thirty Year Kousika Brahacharyam Iyer Graduate working in reputed firm drawing Four Figure Salary. Star Poondham Height 5'7". Reply with Horoscope to Box No. 2383.

From Brahmin Bridegrooms well employed, well settled in life below 36 for Suddha Jathakam Ashta-mukha Maricha Hantha Graduate 31 employed in Nationalized Bank. Sect no bar. Reply with Horoscope Rajalakshmi, C/o Post Box No. 9, Coimbatore-641 001

Wanted Non-Vanitha, Fair, Employed Old, Central Govt/Banks, Fair Handsome, well Settled, Palghar Iyer Boy 30/165/1400 M. Com., L.L.B. Working in State Government. Bangalore Apply to Box No. 2384.

Alliance invited for Very Fair, Slim, Good looking 150 cms, B.Sc., Home Science Vadama Athreya Gottham Girl Twenty Two unemployed, Pious well versed in all Domestic Duties Mrugasekharan Fourth Padam. Respectable family of Kerala Origin. Decent early marriage. Any subject reply with Boys Horoscope and Details to Box No. 2385

Alliance invited from Non-Kousika Vadama Iyer Girl, Fair, Graduate employed/non-employed for good looking Boy B. Com, 28 Years, 172 cms. Salary Rs. 1,400/- p.m. Central Government employed. Horoscope essential. Box No. 2386.

Alliance invited from decently employed groom preferably in Madras for a Kaundinya Brahacharyam Aiyer Girl, 26 M.A., M. Phil., drawing Rs. 1,000/- p.m. in a research institution in Madras. Mutual liking, broad-mindedness and culture are the main considerations. horoscope matching optional. Girl's father's side slightly leucodermic but well-off and gal perfect. Reply to Box No. 2387

Wanted suitable educated and employed Bridegroom for Karikathar Vellalar Girl 28, M.Sc., B.Ed. Working as teacher, Birth Star "Kettau". Apply to Box No. 2388.

No Dowry Wanted City-employed well-behaved understanding Girl for Bharadwaja Sarda Graduate 32 earning 400 plus monthly interest 100 Fixed Deposits Own House. Box No. 2389.

Alliance invited from Educated, Employed, Un-employed, very fair, domestically trained, and homely girl between 18-24 for fair Hindu. Adi-Dravida Diploma Engineer 25/165 cms, employed in public sector, Drawing Rs. 1,500/- p.m. Caste nobar. Kindly reply to Box No. 2390.

Wanted Non-Haridra good looking Iyengar Bachelors/Widowers without Wife or Children 40-50 employed in Madras/Transferable to Madras for good looking Central employed bride 45/160 cm. Ravathi. Early Marriage. Reply to Box No. 2391.

Alliance invited from Non-Bharadwaja Iyengar boys of respectable family aged around 35/36 decently employed for a Post Graduate Girl aged 31, Fair Slim, Height 5'3" well trained in domestic work.

## எது நமது தேசிய பிரார்த்தனை

யார் நம் அறிவைத் தூண்டுகிறாரோ அந்தச் சுடர் கடவுளின் மேலான ஒளியைத் தியானிப்போமாக. - தர்மசக்கரம்

நமது தேசிய இனிப்பு காரங்களை வாங்கி நல்லோர்களுக்கு விரியோகம் செய்யவும்.

இனிப்பு:- குங்காம்பூ அல்லா, குங்குமப்பூ டப்டு, குங்குமப்பூ பாதாம் அல்லா, குங்குமப்பூ ஜாவிரி, அநிசம், இனிப்பு சோளம், பொருவினங்காய் உருண்டை, சாமளம், சசகுச்சு, தேங்காய் பௌரி, பருப்பு பௌரி.

காரம்:- தட்டை, தேன்குழல், முன்கு தேன்குழல், கைமுறுக்கு, கறுப்புறு.

திருமண வைபவங்களுக்கு சீர்முறுக்கு, பருப்பு தேங்காய் அநிசம், திரட்டிப்பால் தயாரித்துத் தருகிறோம்.

## தி கிராண்ட் ஸ்பீட்ச் & ஸ்நாக்ஸ்

24, சுவது மெயின்ரோடு, காந்திநகர், அடையாறு,  
சென்னை - 600 020 போன்: 412557

இன்: காரதேறு கூட்டுறவு சிறப்பங்கடி, தேனும்பட்டை, சென்னை - 18.

## கேசவர்த்தினி... நீண்ட அடர்த்தியான கூந்தலுக்கான பரம்பரை இரகசியம்

நீங்கள் வானதோறும் உபயோகிக்கும் தேங்காய் எண்ணெயில் சித்திரை கேசவர்த்தினியை கலந்து தேய்ந்தால், உங்கள் கூந்தல் நீண்டு, ஒளிகொண்டு திருவதைக் காண்பீர்கள். மேலும், உங்கள் கூந்தல் அடர்த்தியாகவும், கருமைவாகவும் காணப்படும்.

இன்றே ஒரு பாட்டில் கேசவர்த்தினியை வாங்குங்கள்.

## கேசவர்த்தினி

கூந்தல் வதைம்

கேசவர்த்தினி பிராடெக்ட்ஸ்  
சென்னை - 600 057



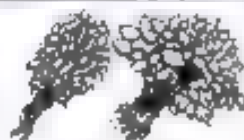
# கிரத்த சோகையா?

வெளிறிய  
தோற்றம்

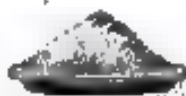
பசியின்மை

சோர்வு

மூச்சு  
வாங்குதல்



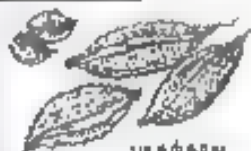
பச்சை திரை



கேழங்கு



கனிகட்டை



பச்சை



சுரல்



உறைந்த பழக்க

இவைகளில் ஒன்றையாவது தினசரி உணவில்  
சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விவரங்களுக்கு அருவிதான கணநாடி நிலையத்தை அணுகவும்.

மெளரிதே, மதராசுமணிவு.

தமிழ்நாடு ஒருங்கிணைந்த உட்பட்டச்சத்துத் திட்டம்

570, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 018









தலைவர்  
சுவாமி  
குணபூ

# மதுரைச் சிசுவாமி

டாக்டர் ஜி. விநாயகசாமி எம்.எஸ்.,  
டாக்டர் ஏ.டி.முத்தரஜ் எம்.டி.  
டாக்டர் எம். எஸ். பாலநாஜ் எம்.சி.சி.எஸ்.,

நாட்டின் எதிர்க்கட்சி இம்மாதம் குழந்தைகளையடைய வளர்ச்சியைப் போதுமா என்பது, வேறு காலத்திலிருந்து வந்திருக்கிற குழந்தைகளின் எதிர்ப்புக்கு முந்தையதாக உடல் ஆரோக்கியத்துடன் தன்னைக் கவனிப்பும் நிறையவும் புலாட்டமிருக்கிறார்கள். ஆனால் பலரும் சான்றோர்கள் தம்மோடு உடலுடையதும் பிதாட்டின் காலத்திலிருக்கிறார்கள். விவாகமானந்த, காலம் அடிசன், சமீபத்திலுள்ள தாகர், மதன் போகன் மாதவியர் போன்ற தலைவர்கள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் ஆர்வம் காட்டி பல கவனிப்புகளையும் நடத்தினார்கள். குழந்தை சாதாரண குழந்தைகளின் ஆரோக்கிய நிலை இன்னும் அவை நிலையிலே இருக்கிறது.

ஒரு நாட்டின் ஆரோக்கியத்திற்கு அளவுகோல் சிக மரண வீதம் மாகும். கனியுடன் சிறந்த 1954 குழந்தைகளுக்கு ஒரு வருடத்திற்கு எத்தனை இறக்கிறது என்பது சிக மரண வீதம் ஆகும். இந்தியாவில் சிக மரணம் (1950-ல் 114 ஆக உள்ளது. பின்னர் 1950-ல் ஒப்பீடு போன்ற இந்திய சிகமும் பின் தங்கிய நிலையிலே உள்ள எப்போதும் இது காட்டுகிறது.

இந்தியாவில் சிக மரணங்கள் கிராமங்களில் அதிகமாக இருக்கிறது. கனியுடன் வசதி சிறப்பாக உள்ள இடங்களில் குழந்தைகள் தான் காரணம் சிறந்த ஒரு காலத்திற்குள் இறக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கிறது. பல இடங்களில் தேர்தல் பெற்றவருக்கும் வசதி போது காலத்தில் இல்லாத காரணம் ஒரு காரணமாக இருக்கிறது. குழந்தைகள் குழந்தைகள் இறப்பதற்கு காரணம் மெட்டன்ஸ் என்ற இரத்தினால் காரணமாகும். தாயின் கர்ப்ப காலத்திலேயே மெட்டன்ஸ் மெட்டன்ஸ் என்றும் தடுப்பு காலங்களில் தாய்மாரின் போட்டுக் கொடுக்கும் தடுப்பு. தடுப்பும், சிரமங்களில் விட்டிலேயே சிரமங்களைச் செய்கிற தாயர் அந்தச் சமயத்தில் உபயோகிக்கப்படும் மெட்டன்ஸ் செய்கிற கதி, காலதாமதம் முதலிய இவற்றால் தாயும் குழந்தையும் இறந்து போய்க்கு அளவில்லை. இதில் சிகமில் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாததால் எதிர்ப்பு இல்லாத காரணம் இதுவாகும். பல சிரமங்களில் தாய்மாரின் இறக்கின்றனர்.

சிறந்த பிளேட் குழந்தைகளின் சிக குழந்தைகள் இருந்தால் ஒரு காலத்திற்குள் மரணமடைய ஏதுவாகிறது. எதிர்ப்பு வசதியில் உடல் நிலையில் கோளாறு இருந்தால் சிறந்த குழந்தைகளின் சிக - குழந்தை இருக்கும் குழந்தை சிகமில் இருக்கலாம் உடம்பில் போது இரத்தம் இல்லாமல், உணவுக் குழந்தைகளும் தாய் மென்திருக்கலாம்.

சாதாரணமாக குழந்தை சிறந்த போது குழந்தை இறக்க வேண்டும் தம் நாட்டில் சிறந்த சிக சமீபத்திலும் குழந்தைகள் இறக்கலாம் சிறந்த குழந்தைகளும் உள்ளது. இந்த சமீப குழந்தைகளும்.



புள்ள குழத்தைகள் ஒரு மாதத்திற்குள் இறப்பதற்கு சாதகம் அதிகமாகிறது.

தாயிப்பால் பெறும் குழத்தைகள் பெரும்பாலும் தன்மூல இருக்கின்றன. தாய்ப்பாலாறு வ் சாதம், காளையப்பழம், கஞ்சி போன்ற இதர உணவுகள் தரும் போது கிவ பிரச்சனைகள் எழுகின்றன. உணவுகள் சுத்தமாக இல்லாததாலும் குழத்தைகளின் சுற்றுப்புறம் அசுத்தமாக இருப்பதாலும் கிருமிகள் குழத்தைகளின் மடலில் செலுதிருது. அதன் பயறாக வயிற்றுப் போக்கு, காலச்சக முதலிய போய்கள் என்று காண்கின்றன.

பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு நோய்களில் காரணங்களை மீதுதலவர்கள் எடுத்துச் சொல்லவில்லை. ஏனோ ஒரு மருத்தைக் கொடுக்கின்றனம். விவசாய மக்களுக்கு மண் வளத்தைப் பற்றி சொல்கிறேனும், மண் பரிசோதனைக்கு Akali அதிகமாக இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சொல்கிறோம். இதேபோல தாய்மார்களில் மடல் நிலாணைய பற்றியும் குழத்தைகளின் ஆரோக்ஷியத்தைப் பற்றியும் விவரமாகச் சொல்ல வேண்டும். குழத்தைக்கு வயிற்றுப் போக்குப் பல் முளைப்பதால் வாதவதாகக் கூறுபவர்கள் எத்தனை பேர் இல்லையோ எனியங்கொடனா. அவ்வது போக்கடலு குடலில் அடை ததுள்ளதாகக் கூறி தொகைம் எடுக்கிறார்கள். அத்தோடு இவர்கள் திற்பதில்லை. குழத்தைக்கு உணவு அளிப்பதை

யும் திறத்திலிருந்து உச்சம். அங்கு குடம் பிரண்டுள்ளது என்று நினைத்துக் குடம் தட்டுத்து ஏதாவது செங்கிரகம், மத்திரித்தம், கவிறு உ திதம், சீட்டு கட்டுதம் முதலிய முறைகள் இன்னும் நகரங்களில் கூட அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. கடுமையான வலிற்றுப் போதனை சா. மடியாகக் கவனித்தால் இப்படியாக நாம் உணர்வு கழித்து நம்முடைய குழந்தைகளை நாம் எவ்வுருவிலும்.

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தின் அபிவிருத்தி அடைவதற்கான நல்ல கருத்து இதுபற்றிய விஷயங்கள் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்.

மரணத்திற்கு துணையாகும் இடுக்குப் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைவும் காண வேண்டும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் வலிற்றோடு வளர்ச்சி இவ்வாறு என்று சொல்கிறோம். முக்கிய காரணம் போதிய சத்துணவு இல்லாக்கூறு, இடைக்கூறு உணவும் வலிற்றுப் போக்கு, காய்ச்சல் போன்ற நோய்களால் சா. மடில் சோமம் வீணாகிறது.

குழந்தைகளின் உணவு தீர்மானம் வலிற்றோடு காண வேண்டும். உணவுக்கிடம் இருக்கிறார்கள். சீழே குழந்தை இடுக்கு அட்ட வலிற்று ஒவ்வொரு மாதத்திற்கும் குழந்தைக்கு இடுக்க வேண்டிய உணவு நறிக்கப்பட இருக்கிறது.



|                  |       |
|------------------|-------|
|                  | 3.00  |
| 1                | 3.45  |
| 2                | 4.00  |
| 3                | 4.50  |
| 4                | 4.85  |
| 5                | 5.40  |
| 6                | 5.60  |
| 7                | 6.20  |
| 8                | 6.35  |
| 9                | 6.95  |
| 10               | 7.30  |
| 11               | 7.60  |
| 12               | 7.85  |
| இரண்டாவது வயதில் | 10.10 |
| மூன்றாவது வயதில் | 11.85 |
| நான்காவது வயதில் | 13.65 |
| ஐந்தாவது வயதில்  | 14.85 |

### வயிற்றுப் போக்கும் சீதபேதியும்

குழந்தைகளுக்கு மலம் இளகியோ கண்ணீராகவோ போனால் அது வயிற்றுப் போக்கு ஆகும். மலத்தில் இரத்தம் அல்லது சலம் காணப்பட்டால் அது சீதபேதியாகும். குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்ட நோய்களில் வயிற்றுப் போக்கே நம் நாட்டில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

காரணங்கள்

பெரும்பாலும் கிருமிகளாலேயே வயிற்றுப் போக்கு சீதபேதி ஏற்படுகிறது. உண்ணும் உணவு உடலில் செராமல் உடலில் ஊட்டச் சத்துகளுக்கான வடல் உடலில் தொற்று நோய்க் கிருமிகளும் சேர்த்தால் வயிற்றுப் போக்கு அதிகமாகிறது. சத்தமான தண்ணீர் இல்லாமல் கிருமிகள் சேர்ந்த தண்ணீர் படுகாதாலும், அசத்தமான உணவு, சமையத்த உணவு, அசத்தமான குழந்தைகளில் குழந்தைகள் மலம், மலம் முதலியவற்றை வாயில் வைத்தாலும் கிருமிகள் உடலில் சென்று வயிற்றுப் போக்கு உண்டாகிறது.





## விவரம்

வயிற்றுப் போக்கினால் உடலில் நீ அதிகமாக வெளியாகிறது. நீ இழப்பின் அறிகுறிகள் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும். நெரென எண்டி குறைவு ஏற்படுதல், உயர்த்து போன லாவ, கண்டன் குழி விழுந்து போதல், கைக்குழந்தைகளுக்கு உச்சிக் குழி பன்மாதல், தோலில் கருக் கம் உண்டாதல், சிறுநீர் குறைவாகப் போதல் முதலியவை ஏற்படும்.

நீர் இழப்பு ஏற்படும் பொழுது உடனடியாகக் குழந்தைக்கு உப்பு சர்க்கரை கலத்த கவனவசைக் கொடுத்துக் குழந்தையின் உடலில் நீர் நிலைவைச் சமமாகக் வேண்டும். உடலில் நீர் குறைவதுடன் உப்புச் சத்துச் சர்க்கரைச் சத்தும் குறைகிறது. உப்பு சர்க்கரை கலத்த கவனவ சைக்கெட்டுகள் பல இடங்களில் விற்பனையாகின்றன. அவற்றை ஒரு லிட்டர் நீரில் கலத்து அடிக்கடி அதைக் கரைசல் திரைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு நேர வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும் போதும் அதற்கு 1/2 டீஸ்பூன் கரைசல் திரைக் கொடுக்க வேண்டும்.

உப்புச் சர்க்கரை கவனவ சைக்கெட்டுகள் கிடைக்காவிட்டால் வீட்டில் இருக்கும் சாதாரண உபகரணம் வெல்லத்தையும் உப்போ மிக்கலாம், ஒரு டமளர் தண்ணீருக்கு ஒரு சிட்டிகை உப்பும் 4 சிட்டிகை சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள் வாரிது எடுத்தாலும் கூட இந்த திரைக் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும் பொழுது நாயப் பாலோ, இதர ஆகாரங்களோ கொடுப்பதை நிறுத்தக் கூடாது. வயிற்றுப் போக்கினால் நரணமடைவதற்கு முக்கியக் காரணம் உடம்பிற்குத் தேவையான நீர் இல்லாமல் போவதால்தான்.

## வாத்திமோடு உடிய வயிற்றுப் போக்கு

சிவ சீருமிகளாக வயிற்றுப் போக்குடன் வாத்தியம் ஏற்படும். சிவ குழந்தைகளுக்கு இதனால் ஆபத்து அதிகமாகும். சர்க்கரை நட்டி கலந்த நீரை அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். குளம் தெரியாவிடில் தண்ணீர் கொடுத்தால் பேதி அதிகமாகும் என நிறுத்தி விடுவதோ, மாத்திரிகத்தில் நேரத்தைக் கடத்துவதோ கூடவே கூடாது.

உடனே மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்வ வேண்டும். தட்டம்மை காரணமாகவும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம். வயிற்றுப் போக்குள்ள குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் போன்ற பேதி மருத்துவனைக் கொடுக்கவே கூடாது. சிவமிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு Senna மோனோ மாத்திரைகளைப் பொடி செய்து கொடுக்கலாம். வயிற்றுப் போக்கு குளமடைவாமல் தொடர்ந்து இருந்தால் மருத்துவர்களை நாட வேண்டும். இத்தியேயில் குழந்தைகளுக்கு இசிவு ஏற்பட்டாலும், மருத்துவரை நாட வேண்டும்.

### வருமுன் காப்பதே நல்லது

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் பல நோய்களைத் தடுப்பு ஊசிகள் மூலம் வராமலே தடுத்துவிடலாம். இளம் பிள்ளை வாந்தம் நோய் குழந்தைகளை எப்படியாவது சீர்திருது என்பதை உடம் அடிக்கடி பார்க்கிறேன். சென்னை நகரில் மட்டும் ஒவ்வொரு வருடமும் 2000-க்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் இளம்பிள்ளை வாந்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனை யில் சேர்க்கப்படுகிறார்கள். மருத்துவம் அளிக்கப்பட்டாலும் சாக், பாதிக்கப்பட்டு வாழ்தல் சூழுவதும் முட்டாளி அவதிப்படுகிறார்கள். பெற்றோர்களுடைய சிரமம், குழந்தைகள் படும் அவதி, வாழ்க்கையில்



அவர்கள் அடையும் கஷ்டங்கள் இவற்றைப் பார்த்தும் போது நாடித்த  
எய்வளவு கஷ்டம் என்பதை அறியலாம்.

இந்திராவதியைக் க்கணக்காக யக்கன் இளம்பிள்ளை வாத்தலில்  
முடமாதி வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டு கஷ்டப்படுகிறார்கள். தோயிலால்  
மிகவும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் படிப்பதை  
நாம் பார்க்கலாம். அவர்கள் சரியாக நடக்க முடியாமல் தோண்டி நடப்  
பதையும் தாங்கித் தாங்கிச் செல்லுகின்றனர் பார்த்தும் போது நாடித்  
தும் மனம் வருத்தாக் செயலும்.

குழந்தை பிறந்த 4 முதல் 6 மாதங்களுக்குள் இதற்குத் தடுப்பு  
பருத்தை குழந்தைகளுக்கு வாய் வழியாக கொடுக்க வேண்டும். பிறதி  
மாதமும் கொடுத்தாற்போய் குழந்தை பாக்டீரியா தோல் கடுமையாக ந



தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

இளம்பிள்ளை வாத்தலில் தவிர கஞ்சலாக, தோண்டி, அனாபாசன,  
இசிவு தோய் என்ற மூன்று தோய்களுக்குப் மூன்று தோய் தடுப்புகள் சளி  
இருக்கிறது. இசிவு தோய் பெட்டகங்கள் என்ற இயற்கை கொப்பள  
கொடியின் மலமாகவோ காய்க்கள் மூலமாகவோ கட்டில் செலும்  
போது தோய் ஏற்படுகிறது.

காய்க்களின் கருவுற்றிருக்கும் பொழுது Tetanus மலம் சளி  
போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாகப் பிச்சைத்திற்கு நாய்கு  
வாரத்திற்கு முன்பு சளி போடுதல் அவசியமாகும். ஒவ்வொரு குழந்தை  
எத்க்கும் 5-15 மாதங்களுக்குள் இந்த தடுப்புகள் சளி போட வேண்டும்.  
முக்கடுப்பு சளி காய்ச்சல் உள்ள போதும், இசிவு தோய் உள்ள போதும்  
கடுமையான வலிற்றுப் போக்து, இரண்டி போன்றவை இருக்கும் போதும்  
போட்டுக் கூடாது.

முன்புரியா விருந்தினர் ஏற்படுவ வியாதி. இந்தக் கிருமிகளால் தொண்டை வீக்கம் பெய்வதால் ஒரு சங்கு வளரும். மூச்சுவிட முடியாமல் குழந்தைகள் மரித்து உயர்த்த ஏற்படுகிறது.

### சக்குவான்

இதுவும் கிருமிகளால் உண்டாகும் வியாதி. சக்குவான் இ நயிசு எனில் அழிந்து கொண்டுவர. தொடர்ந்து சேலிசு சேலி இழுக்கவும். இதுமூலமாக சேலிசு வாய்விடும் உண்டாகலாம்.

### காச தொய்க் தடுப்பூசி



நாட்டில் இன்றைய இவ்வுபயோககரமான மருள் காச தொய்க் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். காச தொய்க் தடுப்பு மருளினால் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் பிறர்க்கு லுந்து வயது வரைக்கும் போடலாம்.

### தட்டம்மை

தட்டம்மையும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் முக்கியமான வியாதி. ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை இது அதிகமாகப் பாதிப்பதில்லை. தட்டம் சத்து குறைந்த குழந்தைகளுக்கு இத்தோய அதிக ஆபத்தை உண்டாக்குகிறது. அமைய தோய உண்டாகுத்கும் போது அவ்வளவு சட்டம்மிக் பாதிப்பு இருக்காது. அம்மை தோய வீட்டில் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்க வேற்றுப் போக்கு. சளி, காய்ச்சல் போன்றவியாதிகள் ஏற்பட்டுப் பல நாட்களாகியிருந்தால், பல குழந்தைகளுக்கு முக்கிய

மாக வடிட்டயின் 'ஏ' குறையாக உள்ள குழந்தைகளுக்குக் கண்டகப் பாதிக்கப்படுகின்றது. 30-வது மாதத்தில் ஒரு ஊசி போட்டுக் கொண்டு டாப் இந்த விவாதினைத் தடுக்கலாம்.

வயது தடுப்புகள் குறையாக

- 3-வது மாதம் - முதல் முத்தடுப்பு ஊசி, இளம்பிள்ளை வாதச் சொட்டு, முதல் காச தோல் தடுப்பு ஊசி பெரி வம்மைத் தடுப்பு ஊசி.
- 4-வது மாதம் - இரண்டாவது முத்தடுப்பு ஊசி, இரண்டாவது இளம்பிள்ளைவாத சொட்டு மருந்து.
- 5-வது மாதம் - முதல் குவது முத்தடுப்பு ஊசி, ஸ்கர்வது இளம்பிள்ளை வாதச் சொட்டு மருந்து.
- 6-வது மாதம் - நான்காவது இளம்பிள்ளை வாதச் சொட்டு மருந்து.
- 7-வது மாதம் - ஐந்தாவது இளம்பிள்ளை வாதச் சொட்டு மருந்து.
- 8-வது மாதம் - மனங்கவாசி அம்மைத் தடுப்பு ஊசி.



- 10-வது மாதம் - முதல் ஊக்குவிப்பு முத்தடுப்பு ஊசி, இளம்பிள்ளை வாத ஊக்குவிப்பு சொட்டு மருந்து.
- 11-வது வயது - ஊடபாய்ட் தடுப்பு ஊசி, பிச் ஒய்மொரு வரூட முய் தொடர வேண்டும்.
- 12-வது வயது - இரண்டாவது முத்தடுப்பு ஊசி (ஊக்குவிப்பு) இரண்டாவது இளம்பிள்ளை வாதச் சொட்டு மருந்து (ஊக்குவிப்பு).

ஈந்து வயதிற்குமேல் முக்கியமாக வரும் தோல் பூக்கித் தொத்தரவே.

வயிற்றில் புழுக்கள்

புழுக்களினால் வரும் தோல்வகன், உடல நகித்திற்குக் கெடு வினை விக்கும். இவ்விவாதினை, அடிக்கடி ஏற்படுவதைத் தடுக்க முயற்சிகள்



எடுத்துக் கொள்வதில்லை. குழந்தைகள் தலை, திரை உணவுகள் உட்கொண்ட போதிலும், ஆரோக்கியத்தின் மூலக்கோற்றம் இல்லாமல் இருப்பதைக் காண்பிக்கும். குழந்தைகளை மிக முக்கியமாகத் தாக்குபவை தாக்குப் புழு, கொக்கிப் புழு போன்றவைகளாகும்.

### தாக்குப் பூச்சி

குழந்தைகள் மலம் வறிக்குப் பிறகு உருண்டையான நீளப் புழுக்கள் வருவதைக் காணலாம். இன்று உலகத்தில் தான்மில் ஒரு பாகத்தினர் புழுக்களினால் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்கின்றனர். உணவுப் பொருள் கழும், எக்களும் அகத்தமாக இருந்தால் இவ்விபாதி பரவ ஆரம்பிக்கின்றது. குழந்தைகளின் கைதங்கள் அடிக்கடி வெட்டுவது மிக முக்கியமானதாகும்.



### அறிஞரிகள்

1. வயிற்றுவலி.
2. தீரணக் போளாறு.
3. சூடங்காய் நோய்.
4. உணவுக் குழாயில் தடை ஏற்படுதல்.
5. மூக்கினைறுதல்.
6. திவ சமயங்களில் இருமும் பேரது இரத்தம் வரக்கூடும்.
7. நோயில் தடிப்புகள் ஏற்படும்.
8. திவ சமயம் மூக்கின் வழியாகவும், வாரிக் வழியாகவும் புழுக்கள் வெளிவரும்.

## கொக்கிப் புழு

கொக்கிப் புழுக்கள் தம் கண்ணுக்குத் தெரியாத மிக நுண்ணிய புழுக்களாகும். குழந்தைகள் செருப்பு இயலாமல் நடக்கும் போது, பாதத்தில் ஒட்டிக் கொண்டு தோலைத் துரித்துக் கொண்டு செலுக்கும் செயல் இது.

## விளைவு

1. உடம்பில் அரிப்பு ஏற்படும். அப்போது அழுக்கான தைத்தால் கொடியும் போது தைக்கல் ஏற்பட்டுப் புண்மூலிடு.
2. வலிப்பு வலி உண்டாகும்.
3. விபாதி முற்றிய நிலையில் நுகரேரெல்களில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது.
4. ஆனதுமா போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.
5. இப்புழுக்கள், இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கின்றன. இதனால் இரத்த நோய்கள் உண்டாகிறது. பல்விதம், அஜீரணம், வேகமான இருதயத் தடிப்பு, மூளையில் தொந்தரவுகள் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இவ்விபாதி முற்றியிட்டால் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு உயிரினை இழக்கும் அபாய முள் ஏற்பட வாய்.

## கொட்டக் கத்துக் குறைவு

குழந்தையைப் பிறழ்விட்ட, கம்மட்டும் போதாது. அதற்குச் சிறந்த காரணம் கத்துள்ள கணவுகளைக் கொடுத்து வளர்த்து விளங்கும். ஆரோக்கியமாக வளரும் குழந்தைகளே சிறந்த மேதைகளாக வளருவார்கள். கொட்டக் கத்து வளர்ப்பது பலர் தவறாக நினைக்கிறார்கள். தவறான நம்பிக்கையினாலும், பழக்க முறையினாலும் பல செடுதல்கள் அவர்களே அறியாமல் குழந்தைகளுக்குச் செய்கின்றனர். ஆரோக்கியமாக வளர வதற்கு நினைச்சு ஒரு கரண்டி விளக்கெண்ணெய் கொடுக்க வேண்டுமென்ற வழக்கம் கையாடல் இருக்கிறது. கண்ணுக்கும் காதுகளுக்கும் எண்ணெய் கட்டுவது தவறு என்று பலர் எண்ணெய் கட்டுகிறார்கள். குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்ப் பால் ஒன்றிரண்டு நினைக்களுக்குக் கொடுக்காமல் இருப்பது பல இடங்களில் பரவலான பழக்கத்திலிருக்கிறது. இவையெல்லாம் மிகவும் தவறான பழக்க வழக்கங்கள்.

குழந்தைகளின் தலையே, தாலை தமது நாட்டின் தகவாழ்விற்கு அடிப்படையாக. தமது இந்திய நாட்டின் துணைதொகை 720 மில்லியன் ஆகும். இதில் 40% குழந்தைகள். அதாவது 270 மில்லியன் ஆகும்.

குழந்தை முதல் மூன்று மாதக் காலமாக இருக்கும் போதே வளர்ச்சி அடைப ஆரம்பிக்கிறது. எனவே இது மாதங்களில் எடைய வளர்ச்சி உருவாகிறது.

எடைய வளர்ச்சி வளர்வதற்கு சத்துள்ள ஆகாரம் தேவை. அநாவது புரதம், கொழுப்பு, மாவுச் சத்து, சரீர்த் சத்து. நான்கு பகுதி போன்றவை வளர்ச்சி குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை அதிகவதற்கு உதவ்வாறு மாதமுதல் எண் மீண்டும் மிக முக்கியமான நூல் நாம் அநே போகிறது. குழந்தை மிகச் சமரமும், கைபுதுத்தின் அளவும் அதிகவது இன்றியமையாதது ஆகும்.

பிற உறுப்புகளின் எடைய வளர்ச்சியை மீ, பிறப்பில் முதல் வளர்ச்சி மிகக் குறைவாக இருக்கும். முதல் ஆறு மாதத்தில், குழந்தை மிகக் குறைவளர்ச்சி மிகவும் முக்கியமானதாகும். முதல் ஆறு மாதத்தில், குழந்தைக்கு நல்ல சத்துள்ள ஆகாரம் கிடைக்க வேண்டும். இதைத் தவிர, குழந்தைக்கு அப்ப, அரவணம் போன்றவை மிகவும் அவசியம். வளரும் குழந்தைகளை, மற்ற குழந்தைகளோடு ஒப்பிடக் கூடாது. குழந்தை செய்யும் நற்செய்கைகளை நாம் புகழ வேண்டும். அநே போகிறது. குழந்தைகளின் விளைவாட்டுக்களையும், நாம் உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

வருடங்கள்      ௧ : ௨ வளர்ச்சி      மனவளர்ச்சி, சந்தை வளர்ச்சி.

1 - 2 மாதங்கள் - தானையைச் சத்து நிமிர்ந்தித் திவ்வைச் சவர்த்த முவந்தி செய்யும் - குழந்தை நவக்குள் சிந்திக்கும்.

3-6 மாதங்கள் - திவ் தானை நிந்த வேண்டும் - பொருட்களைக் கவனித்து நோக்குதல், நவருக்க சிந்தித்தல்

6-9 மாதங்கள் - தானை உட்காருதல், தவமுதல் - பொருட்களைக் கிடைக்கு அடம் பண்ணுதல். அனவொடு விளைவாடுதல், சை விசை வரங்குள் கொண்டு செல்லுதல், சத்துப் பொருதல்.

9-12 மாதங்கள் - பிறர் உதவியுடன் நிந்தும் - ஒரெழுத்து வளர்ந்தை புரியும். ஒரு சிவ வளர்ந்தைகள் புரியும்.

12-18 மாதங்கள் - தானைவே நிந்தும் - சிறு பொருட்களைத் தவ் தானைப கைவிசைகளால் பிடிக்க முயற்சித்தல், பிறரைப் பார்த்து அது போன்று செய்யும். சிவ வளர்ந்தைகள் பெரும்.

இரண்டாவது வயது - ஆடி, ஒரு விளைவாடுதல் - கை, கால, மூக்கு இவற்றை விசை வைத்துக் காட்டும். தானை உண்ண ஆரம்பிக்கும். உதவ்வாறுக்கும் இவ்வ, இவ்வ என்னு சொல்லும்.

மூன்றாவது வயது - திரைமாத விளைவாடுதல் - படுக்கையை நிந்தக் கால, தானை உண்ணும், நிந்தயப் பெரும். மற்ற குழந்தைகளோடு கோத்து விளைவாடுதல். பிறர் சொல்வதையும் பேசுவதையும் உதவிய்ப்பாடுக் கை, விசைக்கும்.



நான் காவது வயது - என் கணைத் திருப்பிச் சொல்லும்.  
 ஐந்தாவது வயது - வார்த்தைகளின் திரும்பச் சொல்லும். இரட்டைப் பார்த்துப் படிப்பதும், நன் விடகட தேடுத்கும்.

### உணவு வளங்கள்

மாவுச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து, உடல் செறித்கும், எருமநின் ஆரோக்கியத்திற்கும் அவசியமானது.

புரதச் சத்து உடல் வளர்ச்சித்கும், உடல் உறுப்புக்களின் பாதுகாப்பிற்கும், விவர்திகளிலிருந்து நம்மைக் காப்பதற்கும், மிக முக்கியமானது.

### உயிர்ச்சத்து

கலட்டமின்கள் நமது உடம்பைப் பாதுகாக்கின்றன. அவை நமது உடல் சரிவாக வேலை செய்ய உதவுகின்றன. தேவையான ஏதாவது கலட்டமின்களும் அடங்கிய உணவு வளக்களைச் சாப்பிடா விட்டால் நாம் நோய்வாய்ப்படுவோம்.

சீனி, தேன், உருளைக் கிழங்கு, வாழைப்பழம், அரிசி, சோளம், ரொட்டி போன்றவை ஆகும்.

### கொழுப்பு, எண்ணெய்

எண்ணெய் வகைகளும், எண்ணெய், தெய் போன்ற பொருட்  
களும் இதில் அடங்கும்.

### புரதச் சத்து

கோழி, மீன், தாய்ப்பால், இறைச்சி வகைகள், பிராணிகளின்  
பால் இவைகள் ஆகும்.

நிலக்கடலை, மொச்சை, அவரை போன்ற பயிற் வகைகள், பொத்துக்  
கடலை, காராமணி போன்ற கொட்டை வகைகள், கிரைகள், தானியங்கள்.

பழவகைகளிலும், காய்கறிகளிலும், கிரை வகைகளிலும், இறைச்சி  
வகைகளிலும் உயிர்ச் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.





## முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு

நாயின் பால் மட்டும்.

### 4-5 மாதங்களுக்கு

புரத சாணங்களும், பழச்சாறுகளும் (இவற்றை ஒருவேளை வாரம் பழம்.)

### 6-ஒரு வயது வரை

புரத சாணங்களும், மற்ற சாண வகைகளும், சற்றுக் கடுதலாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

### ஒரு வயது

நாய்ப்பாலுடன், நான்கு அல்லது ஐந்து முறை வேறுவித சாணங்களும், ஒழுகைக்காக கொடுக்க வேண்டும். நாய்ப்பால் குறைவு இருந்தால் பசும்பால் கொடுக்கவேண்டும்.

### சுத்தமான பசும்பால் கொடுக்கும் முறை

ஒரு பாகம் தனது காய்ச்சிய பாலும், ஒரு பாகம் தனது கொடுக்க வைத்த தண்ணீருடன் கலத்து கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை யும், ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சர்க்கரை கலக்கவும்.

### பால் கொடுக்கும் அளவு

குழந்தையின் எடை - பாலின் அளவு

ஒரு கிலோ - 30 மி. மி. (ஒவ்வொரு முறை)

ஒரு கிலோவை ஐந்து அல்லது ஆறாம் கொடுக்க வேண்டும். முதலது மாதத்திற்குமேல், தண்ணீர் கலக்காத சுத்தமான பசும்பாலும் ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை கலத்து கொடுக்க வேண்டும்.





## தாய்ப் பால்

இன்று அனைத்து தாய்ப்பால்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் தாய்ப் பாலுக்குப் பதிலாகவும் பாலைக் கலந்து கொடுப்பதைக் காண்கிறோம்.

**காரணங்கள்**

1. தாய் வேலைக்குச் செல்லுதல்.
2. தாய்ப்பால் போதுமான அளவு இல்லாமல் போகுதல்.
3. தாய் இறந்து போகுதல்.
4. தாய் நோய்வாய்ப்படுதல்.
5. அடுத்த கர்ப்பம் எண்டாகுதல்.
6. கர்ப்ப காலத்தில், கையில் என்ன கைக்குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால் கொடுப்பது செலுதல் என எண்ணுதல்.

7. குழந்தை அரிசனம் அழுதால், தாய்ப்பால் பற்றவில்லைவென கருதுதல்.

8. வயிற்று வலியை காரணமாக அழைக்கிவென்று தவறாக எண்ணுதல்.

9. மிகக் குறைவான எடைபுள்ள குழந்தைகள்.

10. குழந்தை தாவிடமிருந்து பாலைக் குடிப்பதைவிட, பாட்டியில் உள்ள சப்பர் மூலம் குடிப்பதை எளிது என எண்ணுதல்.



11. முதல் குழந்தைக்கு, ஒரு சில தாய்மார்கள் கூச்சு கபாவந்தால் தாய்ப்பால் சுரிசுரக் கொடுக்காமலிருந்தது.

12. தாய்ப்பாலை விட, விளம்பரங்களில் காணும் மூன் பாயெல் சிறந்தது எனக் கருதுதல்.

13. மருத்துவர்களும், கௌதார உதவியாளர்களும் கூறும் தவறான அறிவுரைகள்.

### தாய்ப்பாலின் சிறப்பு

1. எப்போதும், எந்நேரத்திலும் கிடைப்பது.

2. பாட்டில், ரப்பர், பாத்திரம் போன்றவற்றின் அவசியமில்லை.

3. மிக சுத்தமானது.

4. செலவில்லாதது.

5. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துக்களும் அடங்கி உள்ளன.

6. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகம் உள்ளது.

7. எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியது.

8. குழந்தைக்கு நீண்ட காலம் தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் பெரும் பாவான தாய்மார்கள் விளையில் அடுத்த சுரப்பம் அடைவதில்லை.

9. முதல் மூன்று நாள் சுரக்கும் சீம்பாலில் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகம் அடங்கியுள்ளது. (இப்பாலை ஒரு சில தாய்மார்கள், 'கெடுதல்' எனக் கருதியும், எளிதில் ஜீரணிப்பதில்லை' எனக் கருதியும் கொடுப்பதில்லை.)

10. நாய், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் நிரூபிதமும், நல்ல மனமகிழ்ச்சியும் ஏற்படுகிறது.

குழந்தைகளுத தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முன்னர் டாக்டர்பகவதோர் கத்தப். 74 வைத்திருக்க வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்து மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்தில் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிப்பது மிகவும் அவசியம். 75% தாய்மார்கள் இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது நாளிலிருந்துதான் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

முதல் மூன்று நாட்களில் உற்பத்தியாகும் சிவ்வால் குழந்தைக்கு மிக முக்கியமாகும். பிறந்த மூன்றாவது நாள், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் குடியாயில் ஆர்வம் உணரத்தது போல் தெரன்றும், ஆனால் ஐந்தாவது காளிலிருந்து குழந்தை உணர்வு நிலக்கு வந்துவிடும். குழந்தை அடிக்கடி தாய்ப்பால் குடியாதாலும், தாய் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதா ழும்பால் சிறைய கற்க ஆரம்பிக்கார்.

### பாட்டில் பால் கொடுக்கும் முறை.

பாட்டிலில் பால் கொடுக்கும் முன்னர், அப்பாட்டிலிலும் ஏய்ரணா டும் தன். 75 நீரில் கொடுக்க வைக்க வேண்டும். பாட்டிலில் வாய் அகல முன்னதாக இருக்க வேண்டும் அப்பாட்டிலில், பிறகு, சோடு கொண்டு கத்தப்படுத்த வேண்டும். மனல், காய். 76, போன்றவற்றை எக்காரணத்



தைக் கொண்டும், எப்போதும் சபையாகப்படுத்துதல் கூடாது. கொண்டு  
கொண்டும், வரிகளும், சூதுகொள்வதும் என வரப்பட்டிருக்கின்றனவும் பயன்படுத்  
தக்கது. பாட்டிலில், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் போது பால்  
பூசில் சற்று சாய்ந்து பாட்டிலின் வாய்பாகத்தில் பால் நிறைந்துகூடியபடி  
செய்ய வேண்டும். இம்முறைநில், பால் கொடுக்காவிட்டால், பாட்டிலில்  
கூற்று நீர்பால் கொண்டு, அக்காற்றுதலு குழந்தைநில் வலித்திருந்து  
சென்று வலிது பெரிதாகி, குழந்தை குடித்த பால் வாந்தியெடுத்தும்.

### தாய்ப்பாலூட்டல் இரண் உணவுகள்.

தாய்ப்பாலூட்டு மற்ற உணவு வளக்  
கல் குழந்தைக்கு விநாவிநேரம் அளிக்க, ஆரம்பிக்கவேண்டி குழந்தை  
நில் வளக்கெனக் கல்ல ஏன் நேரநர் எடுத்துவருகில். இவ்வுணவு  
கல்ல சத்துள்ளதாகவும், எளிதாக உணக்கக் கூடியதாகவும், எளிதில்  
பிடிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

தாய்க்கு எவ்வளவு சத்து, சத்தியுள் குறைந்தாலும் தாய்ப்பாலூட்ட  
பாட்டிர் சத்து, சத்தியுள் குறைவதுகில். ஆதல்தாய்சத்துக் குறைவோடு  
குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்தால், பிணதும் தாய் தலது சத்தியை  
இழக்க நேரிடும். இதைக் கடுக்க, தாய்ப் பால் கொடுப்பானை திறக்  
கொல், தாய் கல்ல சத்துள்ள ஆரத்து பிணத் தாய்ப் வேண்டும்.







தொடராமாக, குழந்தை பிறந்தவுடன் முதல் 48 மணி நேரம் குழந்தை கண்ணை மூடிக்கொண்டிருக்கும். முதல் நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களில் சிறிது பால் குடித்தவுடன் தூங்கிவிடும். பாதம் அல்லது கால்கள் சிறிதளவு விட்டு பால் குடிக்கும்படி செய்வ வேண்டும். நாய்க்குப் பீரசை சப்பத்தில் அதிக தூக்க மருந்து கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், குழந்தை முதல் 48 மணி நேரம் அதிகம் தூங்கும். சில நேரிக் குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளும் அதிகமாக தூங்கிக் கொண்டு இருக்கும். சரிவர பால் குடிக்காமலும் இருக்கலாம். கறகலப்பான குழந்தை திடீரென தூங்கி, சரிவரப் பால் குடிக்காவிட்டால் இரத்தத்தில் தொற்றுக் கிருமிகள் காரணமாக ஏதாவது நேரம் இருக்கலாம்.

பல நேர பாத குழந்தைகளுக்கு மூன்றாவது அல்லது நான்காவது நாட்களில் பரிசு சற்று வீங்கி இருக்கும். இது சில நாட்களில் அல்லது ஓரளவு வாரங்களில் குணமாகி விடும். பிறந்த மூன்றாவது அல்லது நான்காவது நாட்களில் பெண் குழந்தைக்கு பிறப்பு உறுப்பில் இரத்தம் சரியாகும். இது சில நாட்களில் குணமாகி விடும். இது பம்பாய் க்கடிவாதம்.

### பிறனியில் ஏற்படும் வித்தியாசங்கள்

1. உலர்ந்தும், தோல் கரிந்தும் காணப்படுதல்
2. ஆக்கிட்டு நஞ்சை திறப்புள்ளிகள்
3. திடீரென மச்சங்கள், ஆறு மாதத்தில் காணத்தெரியும்.

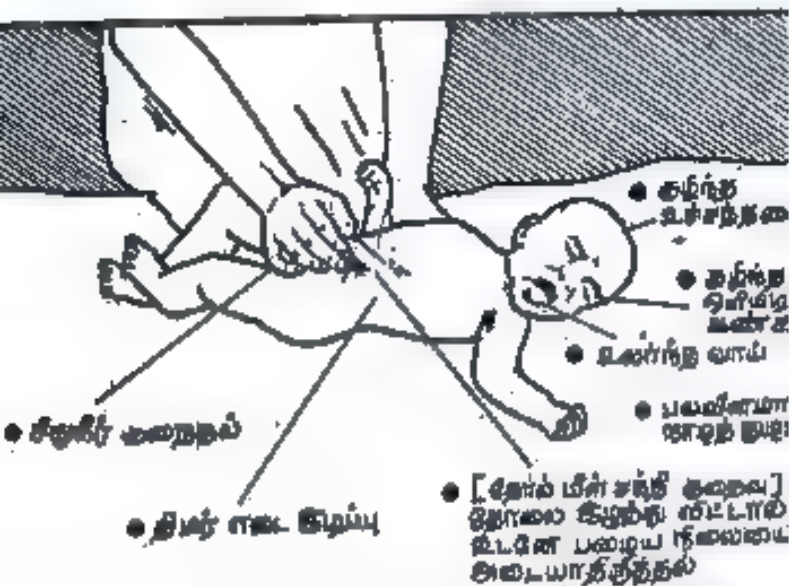
4. கண் ஓரத்தில் ஏற்படும் சிலந்த சிழிவ, சத்தக் கட்டு தான் அய்வது ஐந்து நாட்களில் மறைந்துவிடும்.

5. தொப்புள் மூலமாக ஏற்படும் தொள்ளியா, பிறந்த இரண்டாக வாரத்திற்குள் காணப்படலாம். சந்தாரணமாக ஒன்று அய்வது இரண்டுவருடத்தில் மறைந்து விடும்.

மஞ்சள் காமாலை: இந்நோய், குழந்தை பிறந்த முதல் நாள் அல்லவது மிகவும் ஆபத்தானதாகும்.

### காரணம்

- தாயினுடைய இரத்த வளையும், செலில் இரத்த வளையும் குறைவாக இருத்தல்.
- தொற்றால் ஏற்படுவது.



(அரவித்த குழந்தைகள் மருத்துவமனை, மதுரை.)

# குழந்தை பராமரிப்பு



குழந்தைகளைக் கொதூர, கதறும் மிகவும் உயர்விலான வேண்டிய ஒன்று. தழைக்க உடல் தாங்கும் சூட்டில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுங்கள். காதினும், கண்ணினும், நுரையினும் எண்ணெய் வழிய விட்டு, கொதிக் கும். நன்னீர் விட்டு (நன்னீர் ஆடல் இருந்தால் குழந்தை அறந்து தாங்கும்) என்னுடைய கருத்தை விட்டு (தமிழ்க்கு) குழந்தைக் கதறக் கதற, திணறத் திணற குளிப்பாட்டுவதை விட்டுவிடுங்கள். மிதமான சூட்டில், குழந்தை மிகவும் நன்றாக குளிப்பாட்டுங்கள். மிகுதுவான தண்ணீரால் குழந்தைத் துண்டியுங்கள். மோப் உபயோகிக்க வேண்டாம். மித சூட்டில் உள்ள தண்ணீரில் மிகுதுவான துணி, அல்லது பஞ்சை தரிக்க. குழந்தைகளைக் கண், மூக்கு, இவற்றை மிகுதுவாய்த் துண்டியுங்கள். குளிப்பாட்டியவுடன், சிறு நகம் வெட்டியால், நகங்களை வெட்டி விடுவதால், குழந்தை உடம்பை சேதாரித்து சிறிக் கொள்வது நவீககப்படும்.

குழந்தைக்கு அலங்காரமான ஆடைகள், விடையுடைய இறுக்கமான ஆடைகள் அணிவிக்காதீர்கள். குழந்தைகளை ஆசனங்களில் காட்டுப் படுத்தாத, தூசான, மிகுதுவான காட்டன் ஆடைகளை அணிவிக்கங்கள். குழந்தை ஆரம்ப காலத்தில் தூக்கத்தில் தான் பொழுதைக் கழிக்கும். திணற சாத்திரூட்டம் உண்டாக, ஆடைகளை அணிவித்து, மிகுதுவான படுக்கையில் தலையணை வைக்காமல் தூக்க விடவும். குழந்தைகளை விடையாட்டு பொம்மைகளை அறந்து விட விடவிடக் கடியதால் இருக்கக்

கடாது. அழுத்தமாய் வண்ணங்கள். இவிய சப்தக்கரையின் குழந்தை  
விரும்பும். குழந்தைவின் விவிலாட்டுச் சமயங்கள், மிருதுவாயும்  
மொழிக் காட்டவாயும் (மணி)கூர்மையான முகங்கள் இவ்வாததாய்  
இருத்தாய். குழந்தை தன் விவிலாட்டுப் பொருளால் தன்னைத் தவிர  
படுத்திக் கொள்ளாது.

### உணவு வணக்கம்

குழந்தை பிறந்து பன்னிரண்டு மணி முதல் இருபத்துநாள் மன  
வரை குழந்தை முதல் முறையாக, தாலின் மாசுபில் பால் உணவுக்  
வைக்கப்படுகிறது. சில குழந்தைகள் வரையக் குவித்து, பாலை உறிஞ்சி  
அருந்தாது. இதனால் பதரி, பவத்து போகாதீர்கள். பொறுமையாய் குழ  
ந்தைவின் அடுத்த உணவு வேலை வரைக் காத்திருங்கள். முதல் சில நாட்கள்  
பால் வெண்ணிலாய் இருக்காது. கெட்டியான மஞ்சள் நிற 'கொவண்ட  
ரம்' என்று நிரவம் கரக்கும் மூன்று நான்கு நிமிஷங்களில் தாய்ப்பால்  
வெண்ணிலாயும் குழந்தை பாலை உண்ண மறுப்பது தூக்க வைக்கத்தான்  
தான்.

சில குழந்தைகள் தாலின் மாசுபில்-வாய் வைக்காமல் கத்துத்  
திதீசிடும். நீங்கள் - பாட்டியமார்கள் கூறுவதுபோல் பால் தண்ணீரால்  
குசியாய் இல்லாமல் இருப்பதாய், குழந்தை கத்துகிறது என்று எண்ணி  
-பாறுபட்டுவதை திறுத்தி விடாதீர்கள். பதற்றப்பாடாமல் அடுத்த உணவு  
வேலை வரைக் காத்திருங்கள். நீங்கள் வரதிறாய் உட்கார்த்து கொண்டு  
குழந்தையை மடியில் வரதிறாய் அணித்தி, கையில் தொட்டிலில் குழந்தை





எனவிய நரினையச் சற்று உலர்த்தி வைத்து. குழந்தைகளை முன்பு காட்டிப்  
புனைத்து மூக்கத் திணைமலம், கவையாய், இரு விரல்களால், அடிவாய்  
பால் கர்த்து, குழந்தை சிறிது முய்யாமல் திணை மலாடபடி, அடித்திப்  
பிடித்து, கத்தமான சபதம் இவ்வாத இடத்தில் பால் ஊட்டுங்கள்.

கிடைஞ்சுப் பணத்தில் கோபம், துக்கம், இய்யாமல் அமைதியால்  
இருத்தால், பால் நங்கு தடைசின்தி கரத்தும், துக்கம், வருத்தம், பாலே  
கரக்காமல் திறுத்தும். முதலில் குழந்தை திரைத்த போதெல்லாம் பால்  
குடிக்கும். அதை மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறையாக்நங்கள். நிறை  
காறு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறையாக்நங்கள். ஏய்வொரு நா. கவ பால்  
ஊட்டுப் போதும் இரு மாதநிலும் குடிக்க கவையுங்கள். முதலில் ஏய்  
வொரு மாதநிலும் 3 - 5 தயிடம் அருத்த வேண்டும். நிறை 7 - 10  
தயிடம் அருத்தச் செய்யுங்கள்

\* எல்லாக் குழந்தைகளும் பால் குடிக்கும் போது சிறிது காற்றை  
யும் ஊதுவர். இது வலிந்நும் போக்குக்கு வழி உண்டாக்கும்.  
அதனால் காற்றை வெளியேற்றி ஏப்பம் விடும் வகை குழந்தை  
சிரமப்படும். குழந்தையைத் தோலில் சர்த்து, முதுவில் பெறு  
வாய்த் தட்டினால், குழந்தை விழுங்கிய காற்றை வெளியேற்றும்.

\* நாய்ப்பால்கள் குழந்தைக்குப் பாதுகாட்டும் முன், தண்ணீரோ, பழ  
ரசமோ, பாலோ, குடித்தால் பால் நங்கு தடைசின்தி கரக்  
கும்.



- \* மாச்பகத்தில் அனாவப் பொறுத்தது அல்ல, அது கரக்கும் பாலில் அளவு. ஆகையால் மாச்பகம் சிறியதாய் இருப்பதால் குழந்தைக்குப் போதிய அளவு பால் இருக்காது. என்ற பயம் வேண்டாம்.
- \* பால் கரப்பதைத் தவிர சிறந்த வழி, ஒவ்வொரு 8 வயது வேளாவிலும் குழந்தை மாச்பகத்தில் உணவு பால் குழைக்க அருத்தி விட வேண்டும்.
- \* சிலருக்கு மாச்பகங்கள் கைத்து, வீக்கி, வலிக்கும். மாசைப், இதமான வெந்திராய் குழிப்பாட்டினாலே போலும் உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- \* குழந்தை ஒரு மாசுபில் பால் கைவக்கும் போது, தனக்கிசை யால் மறு மாசுபில் பால் கரக்கும். இதனால் திறைப் பால் கரப்ப தாய் அர்த்தம் செய்து கொள்ளாதிசை. இது இயற்கையான நிகழ்ச்சி. உங்கன் பிளவுள் வீணாகாதபடி பஞ்சு பட்டைகள் வைத்து கரத்தை உறிஞ்ச வைப்புகள்.



- \* அடிக்கடி மாநிலங்களிலேக் கழுவிச் சத்தம் செய்வது தவறு. இதனால் இவற்றையெல்லாம் தோல் கரத்தோடு எண்ணெய்ப் பசை வறண்டு வலி ஏற்படும். குழந்தை பால் சிறிதுசில பின், உள்ள பிசுக்குத் தண்ணீரைய, கரத்துவலியால் துடைத்து விட்டால் போதும்.
- \* குழந்தை பிறந்து சில மாதங்கள் ஆனதும் மாத வலிக்கு மறுபடி துவங்கும். இதனால் குழந்தைக்குத் தலைய்ப்பால் புகட்டுவதை நிறுத்த வேண்டாம்.
- \* தாய்க்கு, ஏதாவது கடுமையான விபாதி, நெற்றிக் கடிவது வந்தால், டாக்டரிடம் ஆலோசனை கேட்டு, தாய்ப்பால் தரலாம்.

குழந்தைக்கு புட்டியப்பால் தர ஆரம்பித்து விட்டார்களானால் பால் புகட்டும் பால் டம்ளர், பாட்டில், கப்பல், இவற்றை ஒவ்வொரு முறை யாகக் கொடுக்கும் தண்ணீரில் கழுவி வெறிகக் இயலாதபடி கத்தம் செய்வ பும், பசும்பால் கடைக்காமல் பவுடர் பால் கொடுப்பதானால் முதலில் ஏறம் இயலாத கப்பலுக்கு குறிப்பிட்ட அளவு பவுடரை கப்பில் எடுத்துக் கொண்டு, வெது வெதுப்பாக தீரவிட்டு, பெய்ட் போல் குறைக்கவும். நெறுகுடாவ தண்ணீர் சேர்த்து ஆற்றவும். தண்ணீர் கொடுக்கக் கூடாது. ரணென்குல் பவுடரில் உள்ள கொழுப்புச் சத்து பிரித்துவிடும். ஒவ் வொரு நீடனையும் புதிதாய்க் கரைப்புகள், ஏற்கெனவே கரைத்து வைத்த டிரைக் கொடுக்காதீர்கள்.



குழந்தைவின் பிழைக் காட்டில், டம்ளர், ஸ்பூன் செட், ஸ்டெரிலைசட் செய்வாவிட்டால் மிகவும் சஸ்பைஸ் ரோயல் கிருமிகள் பாதிக்கும் நிபினை பாட்டிலுடன்; கொதிக்க விடாதீர்கள். அனாதை தனியாக மூன்று நிமிடம் வெந்தரில் சுத்தம் செய்யவும். அது அதிக காலம் சமைக்கும் நிபினை தவிர. அனாதைக் கொள்ளாமலும், அதிகமாய்க் கொட்டாமலும், இருக்கிறதா என்று கவனியுங்கள். பாட்டிலை நேராய்ப் பிடித்தால் பால் துளிகள் வட்டம் வட்டமாய் விழ வேண்டும். அது ஸ்ப்ரே செய்வது போல் சமத்தினால் தவிர பெரிதாவி விட்டது என்று பொருள். இதனால் குழந்தை பால் அதிகம் விழுங்க முடியாமல் திணையும். பால் தட்டைக் கையில் விட்டுப் பார்த்து, சூடு சரியாய் இருந்தால் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவும்.

ஒரு மாதம் ஆனாலே குழந்தைக்கு அரந்தை துயில் கொடுக்கலாம். நாகத்தைத் தனிக்க ஆறிய வெந்தரீர் கொடுக்கலாம். மூன்று மாதம் ஆன பிறகு பால் மட்டுமே போதாது. திட உணவு தேவை.

பத்து மாதக் குழந்தைக்கு சாதம், பருப்பு, வேக வைத்த கறிகாச இலை தரலாம். ஆனால் அனாதை சாப்பிட வோ இறைக்கவோ விடுங்கள் சட்ட வேண்டாம்.





\* குழந்தை கொடுக்கப்பட்ட உணவை உண்ண மறுத்தால் பல முறைத்தவோ, வற்புறுத்தவோ செய்வாதிர்கள். குழந்தைக்குத் தராமல் இருக்கும். கொஞ்சம் தண்ணீர் குடிக்கச் செய்யுங்கள். அதன் பிறகு உணவைக் கொடுங்கள்.

\* ஒரே சமயத்தில் இரண்டு மூன்று புது உணவை அறிமுகப்படுத்தினால் குழந்தை நிக் குழங்காகும். தீரண சக்தி கெடும். அதனால் ஒன்று மேல் ஒன்று குடி புதிய உணவு தராதீர்கள்.

\* குடும்ப பரிமாறி குழந்தை சில நாட்களும், வாரங்களும் தியக்காதிர்கள். குழந்தைக்குச் 'சும்' என்று தெரியாது. குழந்தைக்கு ஒரு வலது ஆனால் வேண்டியது வேண்டி நது தெரியும். அதற்காக அதன் போக்கில் விடாதிர்கள். சில குணங்களை, பழக்கங்களை ஆரம்பத்திலேயே தீக்க வேண்டும்.

**உட்காட விரல் சூப்புதல்**

விரலில் வேப்பங்கொழுந்து அளரத்துப் பூசி இப்பழக்கத்தை திறந்துங்கள். இல்லாவிட்டால் பற்கள் சதட்டுக்கு விவனிவே நீண்டுவிடும்.



### படுக்கையை நனைத்தல்

குழந்தையை முதலில் இருத்தே குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சிறுநீர் வழிக்கப் பழக்கவும். இரவு ஒரு மூறை எழுப்பி, சிறுநீர் வழிக்கச் சொல்லவும். மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தை படுக்கையை நனைத்தால் அது மனத்தளவில் பாதுகாப்பில்லாமல் உணர்விறந்து என்று பொருள். குழந்தைக்கு அதிகப்படி உணவும் அன்பு காட்டுவதுடன் உட்கா. நீட்டும் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

### தலை இடித்துக் கொள்ளுதல்

இது சில குழந்தைகள் மாட்டுமே செல்லும். இவ்வாறு குழந்தை சேய்தால் காது வலிகொள் உரணம். ஒரு திடுக்கிடும் காட்டுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு ஆர்வம் மிக அதிகம். ஆகையால் எந்தவித எழுத்து விரும்பும், கண்ணில் பட்டதை வரலில் போடும். குழந்தையை படுக்கையில் விட்டுப்போது, பெர்த்தை முதலியவைகளை அது முகத்தில் மூடி அழுத்தி விட்டாமல் நகர்த்தி வைக்கவும். கையால் தலைவரிக் காட்டாது. சிறிது தலைவரிக் வைக்கவும். எப்போதும் குழந்தையைப் படுக்கையில் படுக்க விடாதீர்கள். எங்கள் உடலே உங்கள் குழந்தையை மூக்கத் திறை வைக்க வாம். குழந்தையை 'பிளாங்குட்' வைக்காது விடாவா. விடாதீர்கள். அது மிகவும் ஆபத்தானது.

புகழ்ப்பட்டங்கள்: மொகா, எம். நடராஜன், பி. எ. ரமணன்,



UNIVERSITY OF  
**WISCONSIN**

குழந்தைக்கு அருகில் ஏற்றிய மெழுகுவர்த்தி, கிரெட், தெருப்புப் பெட்டி, ஹாரிகேன் விளக்கு போன்றவைகளை வைத்தால், குழந்தை அபாயம் அறியாது விளையாடித் தெருப்பு பற்றும். குழந்தையின் ஆடை எப்போதும் தூய்மையாகவும், தெருப்புப் பற்ற முடியாத துணிவாகவும் இருக்க வேண்டும். எய்வளவு சமீபத்ததாகவும், அழகானதாகவும், அதனால், 10 நிமிஷப் பாலிஸ்டர் போன்ற துணிகளை அணிவிக்காதீர்கள்.

—என். கனகசுந்தரி சாரங்கபாணி.







**மின்னிடும் மஞ்சள்  
இயற்கைக்கு கிணையானது**

உங்கள் வீட்டின் பூங்குழம் அறை, குடுப்பத்தினர், உந்து உறையோடும் ஒப்ப ரோத்தின் உயிரைத்தாதுக் கழிக்க ஏற்ற இடம், வெய்யோம் கவர்களின் அன்பு நுழைக் கூடி மகிழ்க்கை.

வெய்யோம் சிமென்ட் பெயிண்டர், மின்னிடும் மஞ்சள் கிற்றின் ஒளியும் கவர்கள் இயற்கைக்கு இணையானது. எழில் மிகிறது. உங்கள் பூங்குழம் அறை பேசுமே உற்சாகம் ஊட்டுவது.

இத்தியாமிமேயே கிளிஞ்சல்கிற்று தயாரிக்கப்படும் ஒரே வெய்யோம் சிமென்டான வெய்யோம் தயாரிக்கும் கிறுக்கல் திருவாரூர் சிமென்ட்ஸ் கிளிடெட் கட்டுவோம்.

வெய்யோம்மின் கிளிஞ்சல் அச்சம் காதலம் பாதிக்கப் படாத வெய்யோம் கவர்களின் அளிக்கிறது.

உங்கள் கவர்கள் அழியாத பேரொளியைப் பெறுவதில் கிளிக்கிடுக.

**சி வெய்யோம்**  
**சிமென்ட் பெயிண்ட்**



**என்றும் நீலகதிக்குக்கும்  
எழிற் கவர்கள்**



தயாரிப்பவர்கள் :  
தி நிருவாய்க்கர்  
சிமென்ட்ஸ் கிளிடெட்  
கட்டோம்,  
கோட்டை, கோல்

# சாக்கலேட்-பால், சாக்கலேட்-மால்ட், சாக்கலேட்-ஜமா!

உள்ளும் புறமும் அதுதான் நியூட்ராமுல் புதுப் பேக்.



இது உன்னதமானவற்றை உள்ளிட்ட  
நியூட்ராமுல் உங்கள் குழந்தையின் ஆ  
உள்ளத் குணங்களை மேலியடுத்தும்  
சத்துமயமான, கனவளிக்கும் நியூட்ராமுல்  
உள்ளடக்க மதிப்புக்கு அதன்  
உயர்தரத்தின் உயர்வாகும்.

அமுல் படைப்பு  
**நியூட்ராமுல்**

விளக்குகள் நியூட்ராமுல் 'வந்தாறம்'  
இந்த உயர்வான  
இதனால் உயர்வானது உயர்வானது உயர்வானது  
உயர்வானது உயர்வானது உயர்வானது  
உயர்வானது உயர்வானது உயர்வானது

